

# Kasha Sarrasin grillé

**Nom scientifique de l'espèce :** *Fagopyrum Esculentum*

## En bref :

D'origine slave, le kasha est un sarrasin décortiqué et grillé, très énergétique et réchauffant. Le kasha se consomme chaud en céréale d'accompagnement ou vous servira pour farcir des légumes (choux, courgette, potimarron...) et également en quiches ou en galettes.

## Description et origine :

Le kasha est originaire de Russie. C'est un sarrasin décortiqué et grillé. Le sarrasin, appelé aussi « blé noir », fait partie des Polygonacées et non des graminées. Il s'apparente donc plus à l'oseille ou à la rhubarbe. Avec ses feuilles larges, ses graines triangulaires de couleur brun/grisé le sarrasin semble ne rien avoir en commun avec les autres céréales. Le sarrasin serait originaire de l'Asie du nord-est. On le retrouvera en Europe au Moyen-Âge, ramené par les Croisés. Le kasha a une saveur plus prononcée que le sarrasin. Aujourd'hui cette graine est très consommée en Europe de l'Est où on la retrouve régulièrement au menu. Le kasha est surtout consommé en Russie mais sa saveur ne demande qu'à être découverte.

## Intérêt diététique et nutritionnel :

Le sarrasin est une céréale très digeste et sans gluten. La teneur en acides aminés de ses protéines est très proche des besoins de notre organisme. Le grillage du sarrasin affecte peu sa valeur nutritionnelle. Nous notons toutefois une diminution des teneurs en vitamines sensibles à la chaleur. Il demeure riche en éléments minéraux, notamment cuivre et magnésium. (Source : La Nouvelle Assiette de Claude Aubert, éditions Terre Vivante).

## Utilisation :

Le kasha s'utilisera en remplacement du blé dur, du riz ou des pâtes et accompagnera un plat chaud de légumes. Vous pourrez également l'intégrer dans vos soupes et vos potages ou encore en faire des galettes.

## Préparation :

Pour 1 personne, prévoir environ un verre de Kasha. Laver votre volume de Kasha puis le verser dans 2 fois son volume d'eau bouillante salée. Cuire à feu doux pendant environ 15 minutes en couvrant. Assaisonner d'un filet d'huile d'olive et d'aromates ou d'épices à votre convenance.

**Idée recette :** Tourte au Kasha

**Origine matière première :** Europe de l'Est

## Informations allergènes :

Traces possibles de céréales contenant du gluten, soja, fruits à coques, sésame, céleri.

**Certification :** logo AB + logo européen

**Organisme certificateur :** ECOCERT

**Valeurs nutritionnelles :**

Energie			
	kJ	1500	18%
	kcal	360	
Graisses	g	2,7	4%
dont acides gras saturés	g	0,6	3%
Glucides	g	64,6	25%
Fibres	g	10,3	41%
Protéines	g	11,7	23%
Sel	g	0,03	0%
Magnésium	mg	221	59%
Cuivre	mg	0,6	62%

**Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g**

Valeur énergétique	360 kcal/ 1500 kJ
Protéines	11,7 g
Glucides	64,6 g
Lipides	2,7 g
Fibres	10,3 g