

# Sarrasin

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

## En bref :

Naturellement sans gluten, le sarrasin est une graine nutritive, riche en protéines et en magnésium. Réchauffant, il est recommandé en période hivernale. Le sarrasin se consomme chaud accompagné de légumes ou sert de base dans diverses recettes.

## Description et origine :

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.

La graine de sarrasin possède une enveloppe cellulosique épaisse et inconsommable, c'est pourquoi on la décortique avant de la consommer.

Le sarrasin serait originaire de l'Asie du nord-est. On le retrouvera en Europe au Moyen-Âge, ramené par les Croisés.

Aujourd'hui cette graine est très consommée en Europe de l'Est où on la retrouve régulièrement au menu. Sa farine est très utilisée chez nous notamment en Bretagne (les fameuses galettes de « blé noir », far breton, hydromel chouchen de sarrasin,...). Au Japon, on confectionne notamment les soba, de longues pâtes à base de farine de sarrasin.

## 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 et contrairement à la plupart des céréales, il n'a pas besoin d'être complété par d'autres aliments apportant des protéines complémentaires.

Le sarrasin est par ailleurs exceptionnellement riche en cuivre, un oligo-élément essentiel pour le bon fonctionnement de l'immunité naturelle (Source : La Nouvelle Assiette de Claude Aubert, éditions Terre Vivante).

## Utilisation :

Vous pourrez utiliser le sarrasin en grains en accompagnement de vos plats chauds (légumes, viandes, poissons...) ou peut servir de base pour de délicieuses farces à légumes (choux...).

## Préparation :

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

## Suggestion :

Mélanger 1 cuillère à soupe de Tamari ou de Shoyou (sauces soja) avec 1 cuillère à soupe d'assaisonnement au riz, 1 cuillère à soupe rase de sirop de riz et 1 cuillère à café de gingembre frais râpé. Chauffer et verser sur le sarrasin cuit.

**Autres produits à base de Sarrasin :** Celnat vous propose aussi de la farine de Sarrasin, des Flocons de Sarrasin et de la Crème de Sarrasin (farine précuite) et des pâtes japonaises Soba.

**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 et logo européen

**Organisme certificateur :** ECOCERT

**Valeurs nutritionnelles :**

Energie			
	kJ	1550	18%
	kcal	370	
Graisses	g	3,4	5%
dont acides gras saturés	g	0,7	4%
Glucides	g	68,0	26%
Fibres	g	3,5	14%
Protéines	g	13,3	27%
Sel	g	0,00	0%
Magnésium	mg	231	62%
Cuivre	mg	1,1	110%

**Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g**

Valeur énergétique	370 kcal/ 1550 kJ
Protéines	13,3 g
Glucides	68,0 g
Lipides	3,4 g
Fibres	3,5 g