



## CRÈME DE SARRASIN GERMÉ – DE L'ÉNERGIE AU SAUT DU LIT !

Tu as remarqué ? Les fraises font timidement leur apparition ! Quel bonheur ! J'adore les changements de saison pour cette raison : la redécouverte d'aliments qu'on avait quasi oubliés. Quand tu en as marre des choux, hop, les asperges apparaissent. Et quand tu es vraiment en manque de fruit en fin d'hiver, début de printemps, hop, une foule de fruits rouges reviennent titiller tes papilles !

La recette que je te propose ici est très simple à réaliser. Elle demande juste un peu d'organisation pour faire tremper et germer le sarrasin. Mais maintenant que tu maîtrises, je n'ai même plus besoin de te rappeler la méthode. Si ? Retrouve-la [ici](#). Une fois que tu le fais germer, le sarrasin décuple ses qualités nutritives et devient une protéine complète, idéal pour les végétariens (et pour les autres aussi !).

Si tu es victime de glycémie instable, je te conseille de déguster ce petit délice au goûter. Les enfants adorent aussi. Il faudra peut-être leur ajouter un peu plus de dattes, ou une cuillerée de miel... Ouvre l'œil, car je vais bientôt t'informer des ateliers que je vais organiser pendant les grandes vacances. Et le sujet des petits-déjeuners me tient particulièrement à cœur. Si tu souhaites être tenu au courant, n'oublie pas de t'inscrire à la newsletter. Et pourquoi pas un atelier parents - enfants ? Les idées foisonnent !

Pour un gourmand ou deux mangeurs raisonnables

Ingrédients :

1 tasse de sarrasin trempé et germé, 8 belles fraises, 3 dattes réhydratées de 4 à 12h, ½ tasse d'eau (ou l'eau de trempage des dattes), 1 c à s de graines de lin trempées.

Garniture : quelques fraises, quelques feuilles de menthe (fac.)

Méthode :

Place les graines de lin dans le blender et réduis-les en poudre. Ajoute les dattes, l'eau et le sarrasin. Mixe. Termine par les fraises. Mixe. On ne fait pas cuire le sarrasin, ici, on le consommera cru !

Sers la crème dans les bols. Coupe les fraises de la garniture en morceaux et dispose-les sur la crème.

Alternatives : les fraises peuvent être remplacées par un autre fruit au choix. Côté sucrant, on peut employer du miel, des figues ou des abricots séchés à la place des dattes.

Le sarrasin n'est pas une céréale mais une graine de la famille de la rhubarbe et de l'oseille. C'est une protéine complète. Il est nécessaire de le faire tremper 12h avant de le consommer, et idéalement, de le faire germer. Après germination, il est beaucoup plus mou et convient à une utilisation crue comme dans cette recette.