



## 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.



## GRANOLA DE SARRASIN GERMÉ – L'IDÉAL DU MATIN !

Il y a des aliments qui m'étaient inconnus jusqu'à ce que je change d'alimentation. J'ai aussi découvert ce qu'est un petit-déjeuner, le manger et surtout l'apprécier. Avant, j'avalais deux tasses de café sucré, et ma journée pouvait commencer. Maintenant, ce commencement de journée s'est considérablement allongé. D'abord, je bois un jus de citron, ensuite, je prépare mes fruits, puis je décide sous quelle forme je vais les manger et seulement je m'autorise à déguster ce qui est probablement devenu mon repas préféré ! Comme j'aime varier les plaisirs et que je suis parfois pressée, j'ai élaboré mon granola, selon mes goûts (du moment en tout cas). Et pour l'instant, j'ai jeté mon dévolu sur le granola de sarrasin... Mmmmh !

J'ai réalisé ce granola au déshydrateur puisque je possède cette incroyable machine, mais tu pourrais très bien utiliser ton four à la température la plus basse. Peut-être auras-tu envie d'ajouter certains ingrédients et d'en retirer d'autres, le but ici est de trouver ce qui te plait le mieux. L'idée est d'avoir les bases : une base (ici le sarrasin), et un liant (ici, une poire et une pomme mixées).

Tu l'as déjà remarqué, le sarrasin ne me laisse pas indifférente. T'ai-je déjà dit qu'il ne s'agit pas d'une céréale mais d'une graine ? Un peu comme le quinoa. L'avantage de ces deux petites graines, c'est que ce sont des protéines complètes, en clair, elles possèdent la chaîne de tous les acides aminés essentiels que l'organisme ne peut produire seul. Ce qui est rare pour des végétaux car il manque toujours un acide aminé que ce soit dans les légumineuses ou dans les céréales. Sais-tu que quand tu fais germer les céréales et les légumineuses, cet acide aminé manquant apparaît ? La nature est quand même incroyable ! Encore une raison supplémentaire de faire germer ces ingrédients avant de les consommer.

Germer ? Pour rappel, par exemple, tu souhaites cuisiner des lentilles. Tu les fais tremper pendant 12h dans de l'eau, ensuite, tu vides l'eau, tu les rinces correctement et tu les fais germer dans un pot tête en bas pour que le surplus d'eau s'évacue jusqu'à ce qu'une petite pousse sorte des grains.

Pour une bonne réserve de granola, tu as besoin de :

300 gr de sarrasin cru, que tu fais germer (oui je reviens toujours avec le sarrasin germé, dont tu as découvert la technique [ici](#))

1 poignée de raisins secs

2 poignées de cranberries

2 pommes

2 poires

1/2 banane

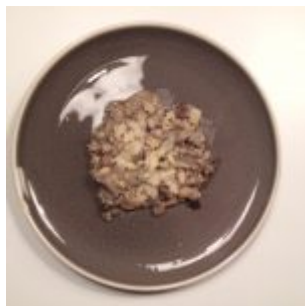
2 c à s de miel

Tu mixes une pomme et une poire que tu mélanges avec les deux cuillères à soupe de miel au sarrasin. Ensuite, tu ajoutes la banane, la pomme et la poire restantes détaillées en petits dés ainsi que les autres ingrédients. Sur la plaque de ton four ou de ton déshydrateur, tu formes des petits tas et tu fais cuire à 50° au four (40-42° pour le déshydrateur) pendant 12h ou jusqu'à ce que ton sarrasin soit croustillant.

Je coupe quelques fruits frais, et j'ajoute du lait végétal, un régal !

Et toi, comment aimes-tu ton petit-déjeuner ?

---



## RISOTTO DE SARRASIN AUX CÈPES, TOPINAMBOURS ET COULIS DE BROCOLI

Il y a peu, le Complément alimentaire s'est absenté pendant cinq jours... Je suis donc restée toute une semaine avec le mini sceptique. Il arrive très rarement que nous soyons séparés si longtemps. Du coup, mon premier réflexe à l'annonce de ce départ a été d'organiser ma semaine et d'inviter du monde le soir, car s'il y a bien une chose dont j'ai horreur, c'est rester seule trop longtemps ! Et comme mes amies sont mes meilleures testeuses culinaires, je voulais en profiter pour expérimenter quelques recettes inédites. Pour mon amie C, j'ai imaginé un risotto de sarrasin germé.

Le sarrasin est une céréale formidable car il s'agit d'une protéine complète. Et surtout, elle a un goût très agréable. C'est un véritable allié santé, car il contient de la rutine qui renforce la qualité des vaisseaux sanguins et des petits capillaires, idéal contre les varices ! Pour multiplier ses propriétés nutritives, il est conseillé de le faire germer. Si tu n'as pas trop le temps ou que tu rechignes à la tâche, tu peux toujours le laisser tremper 24h en le rinçant toutes les 12 heures. Mais pour les plus courageux, je conseille vivement de le faire germer.



Comment s'y prendre ? Tu peux acheter des pots à germination dans les magasins bio (notamment pour les graines germées qui correspondent aux mêmes critères) ou tu les fabriques toi-même à moindre coût. J'ai acheté des jolis bocaux de différentes contenances chez Dille et Camille mais je pense qu'on trouve les mêmes chez Casa et je me suis procurée de la toile à moustiquaire au Brico (5 € le mètre). Tu coupes des carrés dans la toile que tu fixes au pot avec un gros élastique. Cette technique est très efficace au moment du rinçage car tu ne dois pas employer de passoire. Tout reste dans le pot, ce qui évite aux graines de s'échapper.

Tu fais tremper ton sarrasin (que tu trouves en commerce bio en vrac ou en paquet) 12h dans de

l'eau à l'abri de la lumière, l'idéal étant la nuit. Ensuite, après 12h, tu le rinces très soigneusement quatre fois au moins afin d'enlever cette drôle de substance visqueuse appelée mucilage dont il est recouvert. Tu ne remets pas d'eau dans le bocal, tu le laisses à l'air libre pendant 36h (maximum 48h) en le rinçant toutes les 12h. Après 24h, tu constateras déjà un germe se former. C'est là que la magie de la nature opère et j'en suis chaque fois émerveillée... Je t'expliquerai aussi un jour comment l'utiliser dans un granola ou un muesli. Cette petite graine est décidément très polyvalente !

Pour le risotto, tu as besoin :

150 gr de sarrasin germé (ou pas !)  
une barquette de cèpes  
5 topinambours  
2 oignons  
quelques copeaux de parmesan

Pour le coulis au brocoli :

1 brocoli  
de l'huile d'olive  
1 c à s de tamari  
1 petite gousse d'ail (optionnel)

Revenons à notre risotto ! Quand ton sarrasin est germé à souhait, tu le fais cuire à la vapeur une dizaine de minutes et tu le laisses gonfler ou tu le plonges dans de l'eau bouillante. Pendant ce temps, tu prépares tes topinambours et tes cèpes : tu brosses les topinambours pour enlever la terre (je ne les pèle pas puisqu'ils sont bio) et tu les coupes en tranches, tu les cuis rapidement à la vapeur (10 minutes seront suffisantes). Tu nettoies et coupes finement tes cèpes que tu fais revenir dans une poêle dans un fond d'huile d'olive avec quelques oignons ou échalotes. Une fois qu'ils sont al dente, tu ajoutes les topinambours et le sarrasin, tu mélanges bien. C'est prêt !

Pour le coulis au brocoli, tu fais cuire à la vapeur un brocoli que tu mixes avec de l'huile d'olive et du tamari selon ton goût. Si tu as envie, tu peux ajouter une petite gousse d'ail pour relever le tout. Chacun se sert de sauce à discrétion.

Pour le service, j'ai ajouté quelques copeaux de parmesan.

Une façon différente d'envisager le risotto !