



Le sarrasin / kasha

Le sarrasin provient d'une plante annuelle buissonnante dont les fruits noirs sont formés de trois arêtes ce qui donne la forme triangulaire du grain.

Celui-ci doit être décortiqué afin de devenir comestible, non sans complication vu sa forme. Les graines vont être nettoyées et triées par grosseur puis seront écrasées afin de retirer leur enveloppe.

Par la suite, elles peuvent être laissées telles quelles, coupées en grosseurs diverses, rôties ou non. Kasha, sera le nom donné au sarrasin broyé ou entier rôti. Sa saveur devient ainsi plus prononcée, de même que sa couleur. L'utilisation la plus populaire du sarrasin est sous forme de crêpes, soit des galettes. Sa farine est dépourvue de gluten.

Kasha facile

Portion : 6

Ingrédients

1 tasse de kasha

1 œuf

Pincée de poivre

1 $\frac{1}{2}$ tasse eau

1/2 c.à thé beurre

1/4 c.à thé de sel

2 c. à table de persil haché



Préparation

1. Dans une poêle antiadhésive, cuire le kasha, l'œuf et le poivre à feu moyen en remuant constamment pendant environ trois minutes ou jusqu'à ce que l'œuf soit cuit et recouvre le kasha.
2. Ajouter l'eau et le beurre, si désirée. Couvrir et cuire sans remuer pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
3. Dégager à la fourchette, retirer du feu et laisser reposer trois minutes avant de servir. Ajouter le persil en mélangeant, et saler au goût.*

Source : D'amico, Serge, L'encyclopédie visuelle des aliments, Éditions Québec d'Amérique, 2006 p. 324

Travaux réalisés par Sonia Labelle et Katrine Dal Molin, stagiaires chez Moisson Laurentides pour le projet "S'entraider et outiller pour mieux manger"

S'entraider et outiller
pour mieux manger



REGAL