< retour

Epicerie

Graines de sarrasin

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Epices

QUE FAIRE AVEC ?

Les graines de sarrasin servent de base dans diverses préparations, salées ou sucrées.
Elles apportent du croquant dans une pâte à biscuits ou accompagnent un plat de légumes.

COMMENT PRÉPARER ?

Laver le sarrasin puis le verser dans deux fois son volume d'eau bouillante salée pendant environ 15 minutes.

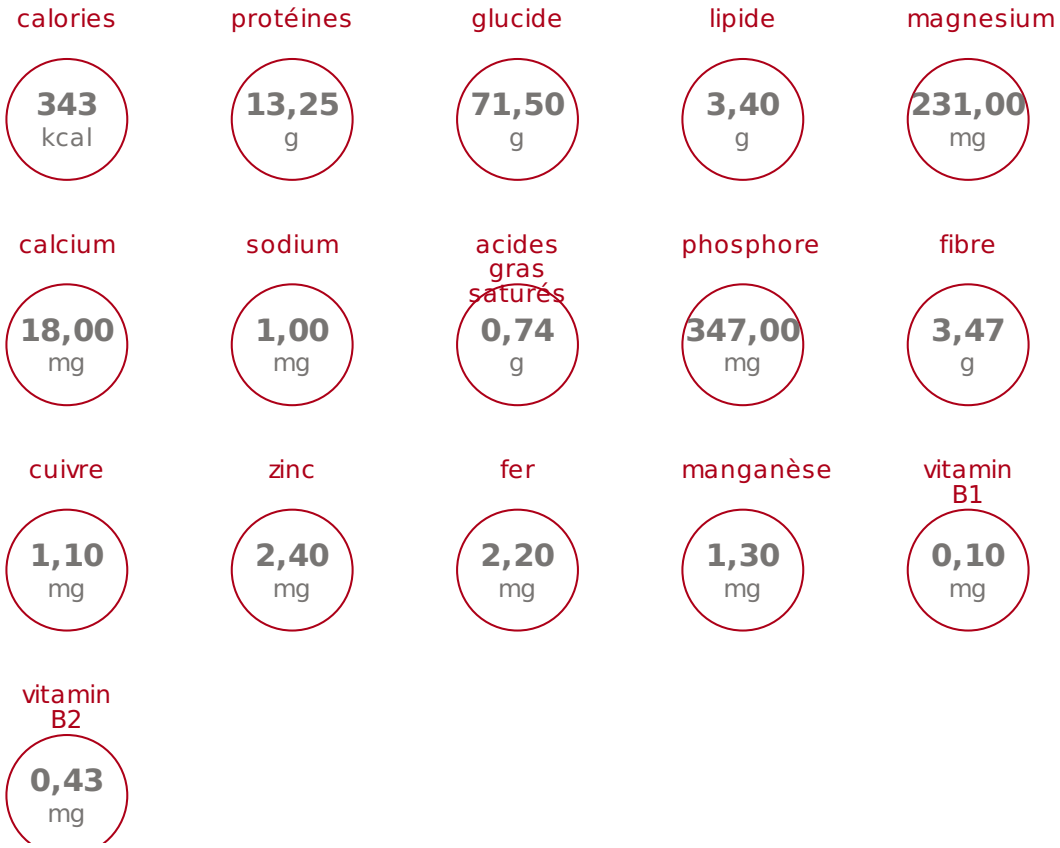
COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver au frais et au sec après ouverture.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Les graines de sarrasin n'ont pas de gluten. Elles sont riches en protéines et en fibres solubles, pauvres en lipides. Elles représentent une source intéressante de vitamines du groupe B et de minéraux (cuivre, magnésium, manganèse). Le sarrasin doit être consommé cuit, cru il serait indigeste.



Afficher plus

* Source de données : AFSSA

Cookies au lait d'amande [3]

En savoir plus [3]

Palets bretons crus [4]

En savoir plus [4]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16344

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16344

[3] https://www.qooq.com/recipes/cookies-au-lait-damande

[4] https://www.qooq.com/recipes/palets-bretons-crus