< 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.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
343 kcal	13,25 g	71,50 g	3,40 g	231,00 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	fibre
18,00 mg	1,00 mg	0,74 g	347,00 mg	3,47 g

cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
1,10 mg	2,40 mg	2,20 mg	1,30 mg	0,10 mg

vitamin B2
0,43 mg

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