

# Le sarrasin : Présentation et recettes

## I. Présentation du sarrasin

Le sarrasin est une plante de la famille des *Polygonacées* (i.e. famille de l'oseille) cultivée pour ses graines qui sont consommables. On l'appelle souvent *blé noir* par abus de langage (appellation due à la couleur tirant vers le noir de sa farine) mais elle n'a rien à voir avec le blé qui est une *graminée*. Le sarrasin est cultivé en France depuis le moyen âge, où l'on retrouve dès le XIIe siècle des traces écrites de sa culture en Bretagne. L'avantage de cette plante est qu'elle pousse sur des sols relativement pauvres, parfois de manière spontanée, ce qui fait qu'elle n'était pas soumise aux taxes sur le blé. Le sarrasin a cédé sa place aux cultures de blé et d'orge dans les années 1950, céréales à plus haut rendements, mais il fait un retour en force dans les exploitations céréalières bio/préservant la biodiversité.

Curieux de le voir en fleur ? ☐



### Dans les magasins

Le sarrasin peut se trouver sous différentes formes auprès des agriculteurs, magasins bio, ou magasins paysans, ou encore en supermarché.

- Sous forme de pseudo-céréales (en photo)
- Sous forme de céréales grillées où il est nommé *kasha*
- Sous forme de farine
- Sous forme d'infusion nommée *Sobacha*, issue de la tradition japonaise



\*\*\*

## II. Comment le cuisiner (en pseudo-céréale) ?

### Comment le préparer ?

Sous forme de pseudo-céréale, le sarrasin peut se cuire :

- soit à l'eau bouillante pendant environ 10 minutes
- soit sous forme de risotto (cuit dans un bouillon).

Il est prêt à servir quand la graine a commencé à éclaté (comme le quinoa).

Le **Kasha**, sarrasin grillé ou torréfié peut se cuisiner de la même façon mais son temps de cuisson est significativement réduit. On compte 3 à 5 minutes (à vérifier sur le paquet).

### Astuces de cuisine

Dans quel plat ?

En salé, le sarrasin peut se substituer au riz pour les accompagnements, à servir chaud ou froid, accompagné ou non de légumes. Il marche très bien en porridge salé ou scuré grâce à sa texture liée après cuisson. Il peut entrer en dans la composition de salades, en apportant une note rustique. N'hésitez pas à essayer un taboulé au sarrasin en été, cela change.

Côté sucré, le kasha est très intéressant à utiliser cru car il apporte une note croustillante et torréfiée. On peut l'utiliser en topping de tartes, de verrines, on encore dans les biscuits. Il est aussi amusant en base de granola.

### **Avec quoi l'associer**

Côté condiments il marche bien avec des sauces tomates, de la moutarde. Pour le sucré, il marche bien avec le chocolat.

Côté ingrédients, il se marie très bien avec la tomate, les poireaux et carottes. Il accompagne bien les viandes blancs et les œufs. En sucré salé, il marche bien avec les nectarines et les abricots.

### **Les recettes du blog**

Retrouvez quelques recettes pour vous inspirer.

Avec le sarrasin « pseudo-céréale » :

- [Porridge salé sarrasin-tomate](#)
- [Taboulé revisité au sarrasin et nectarines](#)
- [Bol au sarrasin, asperges rôties et chèvre](#)

Avec le kasha :

- [Tarte chocolat sarrasin](#)
- [Granola express kasha, pruneaux et amandes](#)
- [Veggie bowl d'hiver : lentilles, kasha, poireaux](#)



Veggie bowl hivernal (lentilles, kasha)



Granola kasha pruniaux



porridge sarrasin tomate

\*\*\*

### III. Comment le cuisiner en farine ?

#### Comment le préparer ?

Sous forme de farine, le sarrasin peut être utilisé pour remplacer partiellement ou totalement la farine de blé dans les gâteaux, les crêpes, les biscuits. Il apporte alors une petite note rustique et un peu amère. La quantité de remplacement dépend des goûts de chacun, mais aussi de la qualité de la farine. On conseille en moyenne un remplacement de 30% à 50%. A noter que :

- les farines de supermarché sont plutôt amères, donc évitez de remplacer au delà de 30%
- les farines artisanales sont beaucoup plus douces, donc on peut utiliser jusqu'à 100% de farine, selon les goûts. □

Il est sans gluten, ce qui est intéressant pour les personnes allergiques, mais **empêche aussi la panification**. Pour former un pain au sarrasin, il faudra l'associer en partie avec de la farine de blé ou un autre agent de

panification.

## Astuces de cuisine

### Dans quel plat ?

La farine de sarrasin entre dans la composition des galettes de sarrasin, des « crêpes » en version salée, ou encore des blinis (très sympa pour les fêtes).

Elle peut aussi entrer dans la préparation de gâteaux, biscuits, pâtes à tarte, pâtes à crumble en apportant sa note amère. Il est particulièrement intéressant dans la préparation des pains d'épices.



### Avec quoi l'associer

Côté condiments, la farine de sarrasin marche très bien avec le chocolat et le miel, la cannelle et les épices à pain d'épices.

Côté ingrédients, elle se marie bien aux fruits de fin d'été, automne et hiver comme les pommes, les prunes, les coings et les poires.

Pour le salé, elle fonctionne bien avec les fruits de mer, le saumon, les poireaux, les carottes, les épinards et le chèvre.

## Les recettes du blog

Retrouvez quelques idées pour vous inspirer

- [Sablés au sarrasin](#)
- [Cobbler aux prunes et sarrasin](#)
- [Crumble de coings au sarrasin](#)
- [Blinis au sarrasin](#)
- [Moelleux aux pommes et épices](#)

