**[](http://www.images-chapitre.com/ima0/original/157/64660157_12200588.jpg)Sarrasin, l'alternative sans gluten : une graine polyvalente**

**Clémence Catz**

La plage

72 pages

9782842213992

9,95 euros

Date de parution : 08/01/2015

<http://www.chapitre.com/CHAPITRE/fr/BOOK/catz-clemence/sarrasin-l-alternative-sans-gluten,64660157.aspx>

*15 avril 2015*

Intolérant au gluten ou simplement désireux de le limiter dans l'alimentation, voici un petit ouvrage bien conçu et incitatif au changement. Le sarrasin, qui n'est pas une céréale mais une plante à fleur issue de la même famille que la rhubarbe, est une plante rustique et résistante, et de ce fait, idéale pour l'agriculture biologique.

Principal ingrédient des galettes de blé noir bretonnes, il peut être utilisé pour réaliser de nombreux plats en remplacement notamment de la farine de blé. Disponible sous forme de farine, de graines décortiquées, de graines germées, cuit ou cru, considéré comme un aliment "réchauffant", il est à la fois énergétique et digeste, fournit les 8 acides aminés essentiels pour le corps, est riche en vitamines B et E et minéraux et mérite ainsi qu'on s'y attarde.

Proposé par **Clémence Catz**, animatrice de cours de cuisine alternative et bio à Paris, l'ouvrage, joliment illustré par **Maria Angeles Torres**, offre un ensemble de recettes variées, classiques et basiques ou inédites et innovantes et rend compte de la variété d'usage de cette graine.

Disponibles en magasin bio le plus souvent, les graines de sarrasin sont la base de préparation des recettes proposées. Avec elles, il est ensuite possible de réaliser soi-même de la farine, des graines germées ou soufflées, du lait cru également, capable de remplacer le lait de vache dans n'importe quelle recette.

De la pâte à tarte, à pizza ou à pain, le sarrasin se décline accompagné de farines diverses comme la farine de riz, de pois chiches ou de maïs, peut se passer d'œufs et devenir réellement gourmand. Une *crème* dessert onctueuse *érable, banane et sarrasin*, une *terrine campagnarde de lentilles et sarrasin* (veggie), un *fondant au chocolat*, sont à essayer sans hésiter parmi la trentaine de recettes présentées.

Des plats simples à réaliser, pour peu que l'on dispose des ingrédients tels l'arrow-root, le miso, le sirop d'agave ou le sucre muscovado ; esthétiques et gourmands, végétariens (voire végétaliens) plutôt tendances, parfois surprenants *(tartelettes crues à la crème amande-basilic, velouté de poireaux au sarrasin ou sarrasotto aux champignons*…) et au final, franchement savoureux.

Alors, prêts ? Le changement, c'est maintenant !

Cécile Pellerin

**Sarrasin, l'alternative sans gluten, Clémence Catz,** La plage**,** 9782842213992

Cuisine