

SARRASIN AUX ÉPINARDS CRUS

Une association qui fonctionne entre les graines de sarrasin riches en protéine et les jeunes pousses d'épinards riches en chlorophylle, assaisonné à la purée d'oléagineux. Ce plat simple et rapide est un vrai délice tout en étant digeste.

250 gr sarrasin
150 gr épinards
2 càs purée oléagineux
3 càs vinaigre de cidre
Sel - poivre



🕒 10 minutes
🔥 15 minutes
🍴 3 personnes



1. Laisser tremper les pousses d'épinard dans de l'eau vinaigrée 5 à 10 minutes, puis rincer et essorer



2. Préparer l'eau salée pour cuire les graines de sarrasin



3. Rincer les graines de sarrasin à l'eau courante et les plonger dans l'eau bouillante salée



4. Laisser remonter à ébullition



5. Puis baisser le feu pour une cuisson de 15 minutes



6. Pendant ce temps, trancher les feuilles d'épinard pour réduire leur taille



7. Préparer l'assaisonnement de ce plat tiède : purée d'oléagineux (au choix ou ensemble : cajou, sésame)



8. Ajouter le vinaigre de cidre, sel, poivre



9. Diluer avec un peu d'eau pour une texture crémeuse assez fluide pour mélanger aux aliments



10. A la fin de cuisson, égoutter le sarrasin



11. Ajouter l'assaisonnement et bien mélanger, ce qui refroidira un peu



12. Ajouter les jeunes pousses d'épinard crues



13. Bien mélanger



14. Dresser



15. Consommer sans attendre, cette salade onctueuse