



Gressins au sarrasin et romarin

Vegan, sans lactose

Pour environ 30 gressins

Préparation : 30 min

Cuisson : 10 min

Repos : 1 h

- * 150 g de farine de blé
- * 50 g de farine de sarrasin
- * 1 c. à café de levure de boulanger déshydratée
- * 100 g d'eau tiède
- * 1 c. à soupe d'huile d'olive
- * 1 c. à soupe de romarin séché
- * Sel

Si vous avez prévu d'inviter des amis pour un apéritif, cette recette de gressin est parfaite pour vous. Combinez à la farine de sarrasin un peu de farine de blé afin que la pâte se tienne bien. Comme il s'agit d'une pâte à pain, si vous la réalisez uniquement avec de la farine de sarrasin (qui est sans gluten), la pâte ne gonflera pas.

► Versez la farine de blé et la farine de sarrasin, la levure, l'eau, l'huile, le romarin et le sel dans le bac de la machine à pain. Mettez en route le programme pâte.

► Si vous n'avez pas de machine à pain, pétrissez l'ensemble des ingrédients à la main pendant 10 minutes, puis laissez reposer la pâte recouverte d'un torchon propre 1 heure dans un endroit tiède.

► Prenez la pâte et chassez l'air avec la paume de la main. Farinez le plan de travail, puis étalez la pâte finement à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

► Découpez des bandes de 0,5 cm de largeur et posez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

► Faites cuire les gressins 10 à 12 minutes dans un four préchauffé à 180 °C.

Nouilles soba sautées aux légumes verts

Vegan, sans lactose

Pour 1 personne
Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min

- * 1 gousse d'ail
- * 1 cm de gingembre râpé
- * 100 g de nouilles soba
- * 2 c. à soupe d'huile de sésame toasté
- * 100 g de haricots verts équeutés
- * 50 g de petits pois écosés
- * 2 c. à soupe de sauce soja
- * 2 c. à soupe de vinaigre de riz
- * 4 brins de coriandre fraîche

Le sarrasin peut se retrouver aussi dans les nouilles ! Une recette fraîche et savoureuse pour les amoureux de la culture asiatique. Si vous n'avez pas de coriandre, vous pouvez utiliser du persil dans cette recette.

- Pelez et écrasez la gousse d'ail. Pelez et râpez le gingembre.
- Faites cuire les nouilles soba dans une grande casserole d'eau le temps indiqué sur le paquet.
- Dans un wok, faites chauffer l'huile de sésame toasté. Faites-y revenir 5 minutes les haricots verts et les petits pois.
- Ajoutez l'ail, le gingembre, la sauce soja, le vinaigre de riz, les feuilles de coriandre ciselées et les nouilles cuites. Faites revenir 3 minutes et servez.





Taboulé aux trois tomates et basilic

Vegan, sans lactose

Pour 3 personnes
Préparation : 5 min
Cuisson : 2 min
Repos : 15 min

- * 200 g d'eau
- * 100 g de boulgour de sarrasin
- * 150 g de tomates 3 couleurs
- * 5 à 7 feuilles de basilic
- * 35 g de raisins secs
- * 2 c. à soupe d'huile d'olive
- * 1 c. à soupe d'huile de caméline
- * 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- * Sel et poivre

Voici une recette parfaite pour l'été, aussi colorée que savoureuse ! La touche de basilic apporte une note de fraîcheur bien agréable pendant les chaudes journées. Saviez-vous que l'huile de caméline aide à baisser le taux de mauvais cholestérol, mais aussi la tension artérielle ?

- Portez l'eau à ébullition dans une casserole, puis versez le boulgour. Faites cuire 2 minutes puis laissez reposer pendant 15 minutes à couvert.
- Coupez les tomates en deux dans le sens de la largeur et ciselez le basilic. Réservez.
- Une fois le boulgour reposé, versez-le dans un saladier. Ajoutez les tomates, puis les raisins secs et le basilic ciselé.
- Ajoutez les huiles et le vinaigre, puis le sel et le poivre pour assaisonner. Mélangez bien.

Gâteau au yaourt et aux poires

Pour 8 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 45 min

- * 1 yaourt de 125 g
- * 3 œufs
- * 1 pot de farine de sarrasin (70 g)
- * 2 pots de farine de blé (140 g)
- * 1 sachet de levure
- * 1,5 pot de sucre (160 g)
- * ½ pot d'huile (50 g)
- * 2 poires

Le gâteau au yaourt reste une valeur sûre pour le goûter des enfants. En voici une variante aux fruits, car le sarrasin se marie très bien avec les fruits d'automne, ici la poire. Vos enfants vont adorer !

- ▶ Dans un saladier, versez le yaourt, puis cassez les œufs et battez le tout ensemble.
- ▶ Ajoutez les farines et la levure, puis incorporez le sucre et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- ▶ Versez l'huile et mélangez de nouveau.
- ▶ Épluchez puis coupez les poires en petits dés avant de les incorporer dans la pâte.
- ▶ Versez le tout dans un moule à gâteau, puis faites cuire pendant 45 minutes dans un four préchauffé à 180 °C.

