

# Sarrasin, cuisson de base

---

*pour 5 pers.*  
2 v. de sarrasin

**Ustensile conseillé : cass. inox 18 cm**

- Toaster\* les grains à sec dans la casserole, sur un feu moyen : les grains ne doivent surtout pas crépiter.
- En fin de toastage, ajouter de l'huile d'olive. Remuer immédiatement pour répartir l'huile.
- Verser 4,5 verres d'eau frémissante et salée sur les grains encore chauds.
- Cuire 20 min avec couvercle, sur un feu doux. Ne pas remuer.
- Laisser reposer 10 à 20 min avant de servir.
- Utiliser un ramequin pour la présentation dans l'assiette.

\* **Variante** : griller le sarrasin au four à 160 ° durant 35 min environ, à l'occasion d'une autre cuisson par ex.

**Pour info** : le "Kasha" (sarrasin déjà toasté) est quelquefois décevant en cuisson. Celui commercialisé en Europe de l'Est est bien meilleur.

---

**Recette tirée du livre "La cuisine de demain" Hubert Jouan**  
Editions Tynat [www.tynat.com/editions/](http://www.tynat.com/editions/)

**Recettes de base "Cuisine Santé"**  
[www.cuisinesante.org](http://www.cuisinesante.org)

**Ateliers cuisine et stages avec l'ass. La Bonne Assiette**  
[www.bonneassiette.org](http://www.bonneassiette.org)

