

SOMMAIRE

XX

Introduction..... 6

Recettes de base

La cuisson du sarrasin 12

La torréfaction du sarrasin 12

La farine fraîche de sarrasin 13

Le lait cru de sarrasin 14

Le sarrasin germé 14

Le sarrasin soufflé (germé et déshydraté) 15

Pain des Fleurs 16

Petits pains aux éclats de noisettes 18

Pâte à tarte sans gluten 20

Pâte à pizza sans gluten 20

La véritable galette de blé noir 22

Sarrasin tout cru

Petits pains esséniens 26

Tartelettes à la crème amande-basilic 28

Salade d'automne 30

Porridge cru aux framboises 32

Crème dessert érable, banane et sarrasin 34

Crème glacée cajou, poire et sarrasin 36

Biscrus aux figues, amandes et sarrasin 38

Graines et flocons de sarrasin

Velouté de poireau au sarrasin 42

Sarrasotto aux champignons et au « faux-mage » ... 43

Terrine « campagnarde » de lentilles et sarrasin 44

Boulettes de kasha aux échalotes 46

Sarrasin au lait, au miel et à la cannelle 48

Cake à l'orange, au gingembre confit et au sarrasin
croquant 50

Fondant magique au chocolat 52

Chocolat chaud au lait de sarrasin,
parfum orange 54

Sobacha 54

Farine de sarrasin

Crackers au parmesan et aux tomates confites 58

Galettes méditerranéennes au tofu soyeux 60

Scones au potimarron, au comté et aux noix 62

Muffins aux oignons rouges et au fromage
de chèvre 64

Blinis coco-cacao 66

Cookies pralinés 68

Madeleines café-sarrasin 70

Cobbler aux pommes et aux épices douces 72

XX