

SALADE DE CHOU ROUGE CHEVRE SARRASIN

4 personnes / temps de cuisson : 5min

INGREDIENTS

1/4 chou rouge ou 1 chou rouge bio (400g)

Sarrasin cru 240g

Chèvre frais 100g

Mâche 100g

1 échalote

2 c à s d'huile de noix, d'olive, ou de colza

2 c à s de vinaigre balsamique

+ 1 c à s de graines pour la déco (facultatif)

Pincée de sel, poivre

Prix / personne : 1,20€

Prix / personne avec fruits et légumes bio : 1,31 €

INSTRUCTIONS

- Rincer les graines de sarrasin. Cuire le sarrasin à petit feu pendant 5 minutes dans un volume 1,5 fois plus grand (couvercle à demi - posé ou avec un trou). Le laisser dans la casserole et hors du feu, laisser reposer pendant 20 minutes.
- Râper le chou rouge. Hacher l'échalote.
- Dans un petit bol, fouetter le vinaigre, l'huile et émulsionner la vinaigrette. Assaisonner.
- Mettre le chou rouge dans un grand bol avec l'échalote et le sarrasin.
- Verser la vinaigrette sur le sarrasin et le chou-rouge. Ajouter la mâche.
- Mélanger l'ensemble. Avant de servir, garnir du chèvre émietté et des graines/noix.

ASTUCES

- Vous pouvez utiliser également de la feta à la place du chèvre.

INFORMATIONS DIETETIQUES

- Le sarrasin est une céréale également appelée « blé noir ». En réalité, comme le quinoa, le sarrasin est généralement qualifié de pseudo-céréale, car contrairement aux céréales classiques, il n'appartient pas à la famille des graminées. Ce qui fait que sa composition nutritionnelle est différente des céréales.
- Le sarrasin est notamment dépourvu de gluten et plus riche en protéines que les autres céréales (10-12g/100g). Il est consommé quand même comme une céréale.
- Le sarrasin comporte des fibres solubles : c'est-à-dire des fibres qui forment un gel dans l'intestin, ralentissent la vidange gastrique et augmentent le temps de transit dans l'intestin grêle : elles prolongeront donc la sensation de satiété et réguleront la glycémie (en freinant l'absorption du glucose dans le sang) notamment.
- Cette recette est parfaite pour un repas secondaire (le repas principal étant celui contenant la portion protéinée (viandes, poissons...) recommandée par jour (100-150g)).

Source : marmiton.org