



LE SARRASIN

Vous connaissez ? La farine de cette pseudo céréale est l'ingrédient de base des délicieuses crêpes bretonnes. Aujourd'hui, c'est du sarrasin en grains que nous vous proposons de (re) découvrir au dîner et même au goûter !

QU'EN DISENT NOS SENS ?

Son parfum rappelle la noisette et s'accompagne d'une saveur légèrement amère. Sa texture est surprenante car elle peut être croquante ou onctueuse, voire « visqueuse » selon la façon de le préparer.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le sarrasin est également appelé blé noir, pourtant il est très différent du blé. Il offre une protéine de grande qualité et ne contient pas de gluten, contrairement au blé.

i Le sarrasin est un féculent, il remplace donc cette famille alimentaire (pommes de terre, pâtes, riz...) du dîner.

N'OUBLIEZ PAS d'ajouter les 2 à 3 càc de matière grasse¹ crue au dîner de chaque enfant, juste avant la consommation. Elle est essentielle, notamment, au développement du cerveau et participe à « humidifier » la préparation. Pensez à répartir cette matière grasse sur les légumes et les féculents.

1 3 càc de matière grasse par enfant jusqu'à l'âge de 18 mois et 2 càc pour les plus grands.

2 Voir l'article du Flash Accueil n° 36, p 11 à 15 : « Diversification et textures alimentaires » (2019).

3 Les quantités d'épices peuvent être adaptées selon « le goût ».



Sarrasin sauté à l'indienne

Pour 4 enfants

Âge : vers 10 à 12 mois selon la capacité de mastication²

Ingrédients³

- 125g de sarrasin en grains
- 500ml d'eau fraîche du robinet
- 1 oignon doux
- 1 gousse d'ail
- ¼ cuillère à café (càc) de cumin en poudre
- ¼ càc de curcuma en poudre
- ½ càc de coriandre en poudre
- Un filet d'huile d'olive
- Facultatif : quelques feuilles de coriandre fraîche hachées

Préparation

10 minutes

cuisson 25 à 30 minutes

- Peler et rincer l'oignon ainsi que l'ail, puis les hacher.
- Dans une sauteuse (idéalement), faire chauffer l'huile d'olive et y ajouter : l'oignon, l'ail, la coriandre fraîche et les épices, puis remuer. Cuire pendant quelques minutes afin d'obtenir une texture fondante.
- Ajouter au mélange les grains de sarrasin, remuer et cuire le tout pendant 2 minutes.
- Verser l'eau dans la sauteuse et cuire à feu moyen pendant 25 à 30 minutes.
- Le sarrasin est cuit lorsqu'il aura gonflé et absorbé toute l'eau de cuisson.



Porridge de sarrasin

Pour 3 enfants

Âge : Dès 18 mois

Ingrédients

- 45g de sarrasin en grains
- 400ml de lait de vache entier
- 1 sachet de sucre vanillé

Préparation

10 minutes – cuisson 30 minutes

- 4 heures avant la préparation : mettre les grains de sarrasin dans un récipient alimentaire muni de son couvercle, ajouter de l'eau et placer-le au réfrigérateur
- Au terme du temps de trempage : éliminer l'eau et mixer les grains de sarrasin trempés
- Verser dans une casserole le lait, le sucre vanillé et le sarrasin mixé, remuer puis porter à ébullition
- Baisser le feu et cuire la préparation pendant 30 minutes en remuant régulièrement, jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement
- Verser le porridge dans des petits bocaux en verre⁴ pour la dégustation



Prévoir en accompagnement des fruits frais locaux et de saison ainsi que du pain beurré. Ce dernier complètera l'apport énergétique des enfants qui en ressentent le besoin.



Amal ALAOUI,
Pôle diététique
Direction Santé ONE

⁴ Voir l'article du Flash Accueil n° 31, p19 à 22 : « Du verre, de la faïence, de l'inox... en milieu d'accueil, c'est possible ! » (2017).