

— ♥ —
MON BOOK

Le pouvoir du SARRASIN

NATURELLEMENT
SANS GLUTEN

UNE PETITE GRAINE
AUX GRANDS BIENFAITS

NOURRISSANT • COMPLET • ÉQUILIBRÉ • SAVOUREUX

*Pour prendre soin de soi
avec simplicité et plaisir ♥*



RICHE EN
NUTRIMENTS



SOURCE DE
PROTÉINES



RICHE
EN FIBRES



BON POUR LA
SATIÉTÉ



FACILE &
POLYVALENT



DES RECETTES



DES ASTUCES



DES BIENFAITS



ET TON DÉFI SARRASIN !

“ Ce que tu manges aujourd'hui,
construit ton énergie de demain. ♥



Les bienfaits du SARRASIN

NATURELLEMENT
SANS GLUTEN

Une petite graine aux grands atouts pour votre santé !

Le sarrasin n'est pas une céréale mais une pseudo-céréale, naturellement sans gluten. Riche en nutriments essentiels, il apporte de nombreux bienfaits au quotidien.

1. RICHE EN NUTRIMENTS

Source de vitamines du groupe B, de magnésium, de fer, de zinc et de manganèse. Il contribue au bon fonctionnement de l'organisme et à la vitalité.

2. SOURCE DE PROTÉINES VÉGÉTALES

Contient les 9 acides aminés essentiels. Idéal pour varier ses apports en protéines, notamment dans une alimentation végétarienne.

3. RICHE EN FIBRES

Favorise une bonne digestion et un transit équilibré. Les fibres contribuent également à la satiété et au contrôle de l'appétit.

4. BON POUR LE CŒUR

Les fibres, le magnésium et les antioxydants présents dans le sarrasin contribuent au maintien d'une bonne santé cardiovasculaire.

5. RÉGULE LA GLYCÉMIE

Grâce à son index glycémique bas, le sarrasin libère l'énergie progressivement et aide à maintenir une glycémie stable.

6. ANTI-OXYDANT NATUREL

Riche en rutine et en polyphénols, il aide à protéger les cellules contre le stress oxydatif et le vieillissement prématuré.

7. FACILE À DIGÉRER

Naturellement sans gluten, le sarrasin est bien toléré par les personnes sensibles au gluten. Il convient à toute la famille !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le sarrasin est cultivé depuis plus de 5 000 ans. Résistant et peu exigeant, il pousse sans engrais chimiques et respecte naturellement les sols.

Bon pour vous, bon pour la planète !



VALEURS NUTRITIONNELLES

pour 100 g de sarrasin cuit

⚡	Énergie	92 kcal
🌿	Protéines	3,4 g
🌾	Glucides	18 g
🌀	Fibres	2,7 g
💧	Lipides	0,6 g
Mg	Magnésium	70 mg
Fe	Fer	0,8 mg



Un allié précieux pour une alimentation saine, gourmande et équilibrée !

EN RÉSUMÉ

- ✓ Nourissant et complet
- ✓ Riche en protéines et en fibres
- ✓ Bon pour le cœur et la digestion
- ✓ Aide à maintenir une glycémie stable
- ✓ Sans gluten et facile à intégrer dans tous les repas



♡ Petite graine, grands bienfaits ! 🌿

SALADE DE SARRASIN

Fraîche, colorée & nourrissante !



INGRÉDIENTS

Pour 2 à 3 personnes

- 150 g de sarrasin décortiqué (graines de sarrasin)
- 1 concombre
- 150 g de tomates cerises
- 100 g de feta (ou fromage végétal)
- 1 petit oignon rouge
- 1 poignée de persil ou de menthe fraîche
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Sel, poivre
- (Option : quelques graines de courge ou de tournesol)

LES +

- ✓ Riche en fibres et en protéines
- ✓ Sans gluten
- ✓ Rassasiante et idéale à emporter
- ✓ Parfaite pour un repas léger



PRÉPARATION



1 Cuire le sarrasin

Rincez le sarrasin à l'eau claire. Faites-le cuire dans 2 fois son volume d'eau pendant 12 à 15 minutes. Égouttez et laissez refroidir.



2 Préparer les légumes

Lavez et coupez le concombre en dés, les tomates cerises en deux, et émincez l'oignon rouge.



3 Assembler la salade

Dans un grand saladier, mélangez le sarrasin refroidi avec les légumes, la feta émiettée et les herbes fraîches ciselées.



4 Préparer la vinaigrette

Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.



5 Assaisonner et déguster

Versez la vinaigrette sur la salade, mélangez bien et ajoutez quelques graines pour le croquant si vous le souhaitez. C'est prêt !

IDÉES VARIATIONS

Ajoutez des pois chiches, des olives ou de l'avocat.



Remplacez la feta par de la mozzarella ou un fromage végétal.



Parfaite en lunchbox ou en accompagnement d'un poisson ou d'une omelette.



CONSEIL PRATIQUE

Le sarrasin se déguste froid ou tiède. Préparez-la à l'avance, elle sera encore meilleure !



≡ Recette saine & équilibrée ≡

BOWL DE SARRASIN

aux légumes rôtis

Riche en fibres, protéines et couleurs !



INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

- 150 g de sarrasin décortiqué (graines de sarrasin)
- 1 carotte
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1/2 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à café d'herbes de Provence ou paprika
- Sel, poivre

Pour la sauce :

- 2 c. à soupe de yaourt nature (ou yaourt végétal)
- 1 c. à café de tahini (purée de sésame)
- Le jus d'1/2 citron
- Sel, poivre

Pour le topping (au choix) :

- Pois chiches cuits
- Graines (courge, sésame, tournesol...)
- Quelques feuilles de roquette ou de pousses d'épinards


SANS GLUTEN
NATURELLEMENT



PRÉPARATION



1 Cuire le sarrasin

Rincez le sarrasin à l'eau claire. Faites-le cuire dans 2 fois son volume d'eau pendant 12 à 15 minutes. Égouttez et réservez.



2 Préparer les légumes

Préchauffez le four à 200°C. Coupez la carotte, la courgette, le poivron et l'oignon en morceaux. Émincez l'ail.



3 Rôtir les légumes

Disposez les légumes sur une plaque, arrosez d'huile d'olive, ajoutez les herbes (ou paprika), du sel et du poivre. Enfourez 20 à 25 minutes en remuant à mi-cuisson.



4 Préparer la sauce

Dans un bol, mélangez le yaourt, le tahini, le jus de citron, le sel et le poivre. Ajustez selon votre goût.



5 Assembler le bowl

Dans des bols, répartissez le sarrasin, les légumes rôtis, les pois chiches et les feuilles de roquette. Ajoutez la sauce et parsemez de graines.

C'est prêt ! ♥

LES +



Repas complet, rassasiant et équilibré



Source de protéines végétales et de fibres



Facile à digérer et idéal pour l'énergie



Parfait pour varier les plaisirs au quotidien



IDÉE EN +

Ajoutez des feta émiettée, des olives ou un filet de citron pour encore plus de saveurs !



Recette gourmande & équilibrée

GALETTES DE SARRASIN

Simples, savoureuses et 100% sans gluten !



INGRÉDIENTS

Pour 4 galettes

Pâte à galettes :

- 250 g de farine de sarrasin
- 1 œuf
- 60 cl d'eau
- 1 pincée de sel
- 1 c. à soupe d'huile (olive ou colza)

Garniture (exemple) :

- 4 œufs
- 150 g de champignons
- 1 poignée d'épinards frais
- 4 tranches de jambon ou saumon fumé (option)
- Fromage râpé ou chèvre frais
- Sel, poivre, herbes fraîches

LES +

- ✓ Riche en fibres et minéraux
- ✓ Source de protéines végétales
- ✓ Sans gluten
- ✓ Parfait pour un repas complet et rassasiant



PRÉPARATION

1 Préparer la pâte

Dans un saladier, mélangez la farine de sarrasin et le sel. Ajoutez l'œuf puis versez l'eau petit à petit en fouettant jusqu'à obtenir une pâte lisse et fluide. Incorporez l'huile et mélangez bien. Laissez reposer la pâte 1 à 2 heures au frais.

2 Cuire les galettes

Faites chauffer une poêle antiadhésive légèrement huilée. Versez une louche de pâte et étalez-la en cercle. Faites cuire 2 à 3 minutes de chaque côté. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

3 Préparer la garniture

Faites revenir les champignons émincés dans une poêle. Ajoutez les épinards frais et laissez-les tomber. Salez, poivrez.

4 Garnir les galettes

Déposez la garniture au centre de chaque galette. Ajoutez une tranche de jambon (ou saumon), parsemez de fromage râpé et cassez un œuf dessus. Repliez les bords de la galette pour former un carré.

5 Cuire et déguster

Remettez la galette dans la poêle, couvrez et laissez cuire à feu doux 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que l'œuf soit cuit et le fromage fondant.

Servez chaud avec une salade verte !

IDÉES GARNITURES

- ♥ Chèvre frais, miel et noix
- ♥ Saumon fumé, aneth et fromage frais
- ♥ Poireaux fondus, œuf et comté
- ♥ Tomates séchées, mozzarella et pesto

CONSEIL



La pâte se conserve 24h au frais. Pensez à bien mélanger avant chaque utilisation.

Une recette simple, saine et pleine de saveurs !

MON BOOK

Le défi SARRASIN

NATURELLEMENT
SANS GLUTEN

1 repas par semaine pour ma santé !

Le sarrasin est une petite graine aux grands bienfaits.
Pour en ressentir tous les effets, l'idéal est d'en consommer régulièrement.

LE CHALLENGE EST SIMPLE :



Intégrer au moins 1 repas
à base de sarrasin
chaque semaine.



*Un petit pas chaque semaine pour une grande différence
pour ton corps et ton énergie !*

COMMENT RELEVER LE DÉFI ?

1



CHOISIS

Choisis une recette
qui te fait envie parmi celles
que tu as découvertes ou
invente la tienne !

2



CUISINE

Prépare ton repas
avec du sarrasin :
salade, poêlée, galette,
bowl, soupe...

3



ÉCOUTE TON CORPS

Observe ta satiété,
ton énergie et ton bien-être
après ton repas.

4



PARTAGE

Partage ton idée recette,
tes astuces ou tes découvertes
dans le groupe.
On s'inspire ensemble !



PARTAGE TES PHOTOS !

Ton assiette peut inspirer d'autres personnes !



Prends une photo
de ton repas
au sarrasin



Partage-la
dans le groupe
WhatsApp



Échange tes idées,
recettes et astuces
avec la team



Motivons-nous
et avançons
ensemble !



MES ASTUCES PRATIQUES

- ✓ Cuire une quantité de sarrasin et le conserver au frais 3 à 4 jours.
- ✓ Le préparer en plus grande quantité et l'utiliser dans plusieurs recettes.
- ✓ L'associer à des légumes, des légumineuses, des herbes aromatiques et de bonnes graisses pour un repas complet et équilibré.



NOURRIR
ton corps



BOOSTER
ton énergie



ÉQUILIBRER
ta glycémie



PRENDRE SOIN
de toi au quotidien

Tu fais déjà le choix de prendre soin de toi,
CONTINUE !