

ATELIER CUISINE DU 13 septembre 2017

Gratin de sarrasin aux légumes

Pour 4 personnes, il vous faut :

- 1 potimarron (moyen)
- 3 poireaux
- 1 tasse de sarrasin
- 1 brique de crème de coco
- 1 cc thym
- du sel
- 1 paquet de gruyère râpé



Commencez par laver et couper les légumes en morceaux.

Mettre les légumes à cuire à l'étouffée durant 20 minutes.

Pour la cuisson du sarrasin :

Pour 1 tasse de sarrasin prendre 2 tasses d'eau.

Mettre à bouillir cette eau avec un peu de sel et 1cc de thym

Pendant ce temps faire revenir les grains de sarrasin à sec dans une casserole en les remuant afin qu'ils deviennent chauds mais pas brûlés.

Ajoutez directement l'eau bouillante dans la casserole du sarrasin recouvrir et laisser cuire à feu très très doux (le plus bas) durant 20 minutes sans enlever le couvercle (important).

Au bout des 25 minutes, éteindre le feu et laisser finir de gonfler les grains.

Dans un plat à gratin, déposez votre sarrasin égrené et versez sur le dessus vos légumes. Ajoutez un peu de sel et de thym et la brique coco. Recouvrir de gruyère râpé. Mettre au four, le temps de gratiner le dessus.

Chia Pudding aux fruits



Pour un bol

250 ml de lait végétal au choix
1 cc de sucre complet ou miel, sirop d'agave, d'érable
1 pincée d'épice de votre choix (vanille, cannelle...)
25 gr de graine de chia

La veille au soir, mélanger le lait, le sucre, les épices et les graines de chia dans un bol.

Laissez prendre pendant 20 minutes en mélangeant toutes les 5 minutes afin d'obtenir une texture crémeuse.

Couvrir d'un film alimentaire.

Placez au réfrigérateur pour toute la nuit.

Dégustez le lendemain matin avec des fruits frais coupés en dés.