



Saviez-vous que la municipalité de Louiseville en Mauricie est surnommée le «Pays du sarrasin»? La production du sarrasin y est une tradition familiale et on y organise à chaque année le Festival de la galette de sarrasin!

## POURQUOI L'ADOPTER ?

Les aliments à grains entiers contiennent des nutriments importants comme des fibres, ainsi que des minéraux et des vitamines<sup>1</sup>. En raison de leur teneur élevée en fibres, ils contribuent à diminuer le risque de maladies telles que le diabète de type 2, les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux. Ils favorisent également le bon fonctionnement du système digestif, réduisent le taux de cholestérol sanguin et procurent une sensation de satiété prolongée<sup>2</sup>.

Le sarrasin est une espèce rustique qui se prête bien au climat des régions plus nordiques du Québec. Il est adapté aux pratiques culturelles durables car il nécessite peu d'intrants (engrais, pesticides, etc.), il est adapté aux sols pauvres, acides ou peu fertiles. On l'utilise aussi comme engrais vert pour enrichir le sol<sup>3</sup>.

### BON À SAVOIR

- Le cheddar peut être remplacé par n'importe quel autre fromage à pâte ferme râpé.
- Pas de maïs sous la main? Allez-y en mode "touski" en le remplaçant par un restant de légumes déjà cuits (p. ex. poireaux, patates douces) ou encore en ajoutant plus de carottes ou de courgettes.
- Pour une version protéinée ou pour varier, remplacer la farine de sarrasin par de la farine de légumineuses comme celle de pois jaunes du Québec, par exemple.
- Des restants? Réchauffées rapidement au four, elles sont excellentes! Tartinées de fromage à la crème ou de fauxmage, elles font une excellente collation.

## CROQUETTES DE SARRASIN AU MAÏS



20 MINUTES 20 MINUTES

Portions : Environ 12 petites croquettes

### INGRÉDIENTS

- 180 ml (¾ tasse) de lait (ou boisson végétale nature)
- 2 œufs battus
- 125 ml (½ tasse) de farine tout usage
- 125 ml (½ de tasse) de farine de sarrasin
- 10 ml (2. à thé) de poudre à pâte
- 250 ml (1 tasse) de maïs en grains cuits ou décongelés
- 1 courgette et 1 carotte râpées avec la pelure
- 125 ml (½ tasse) de fromage cheddar râpé
- 60 ml (¼ tasse) d'oignon vert haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

### PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le lait et les œufs.
2. Incorporer peu à peu les farines en terminant par la poudre à pâte. Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit lisse.
3. Ajouter le maïs, la courgette et la carotte, le fromage et l'oignon vert. Saler et poivrer.
4. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Déposer environ 60 ml (¼ tasse) de préparation par croquette. Aplatir légèrement avec une cuillère. Cuire environ 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que les croquettes soient dorées. Ajouter de l'huile au besoin.

Source : Amélie Parenteau, nutritionniste pour Équiterre

1. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-habitude-de-manger-legumes-fruits-grains-entiers-proteines/choisissez-aliments-grains-entiers/>

2. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/nutriments/fibres.html>

3. IRÉC. (2023). Rapport de recherche : les filières de produits au cœur de l'autonomie alimentaire : analyse et propositions pour une politique bioalimentaire structurante. p 66.

Une initiative de santé  
planétaire par

**BIEN MANGER  
BON MARCHÉ**

**Équiterre**

Nos partenaires

With funding from | Avec un financement de

**Canada**





## SARRASIN AU STYLE «OVERNIGHT OATMEAL»



🕒 15 MINUTES 📅 15 MINUTES +  
1 NUIT DE TREMPAGE

Portions : 2 à 3

### INGRÉDIENTS

#### POUR LA CRÈME DE SARRASIN

- 250 ml (1 tasse) de grains de sarrasin crus
- 500 ml (2 tasses) de boisson végétale (soya ou avoine)
- 15 ml (1 c. à table) de beurre d'arachide ou de noix
- 30 ml (2 c. à table) de sirop d'érable

#### POUR LA COMPOTE

- 750 ml (3 tasses) de petits fruits surgelés
- 45 ml (3 c. à table) de graines de lin moulues
- 45 ml (3 c. à table) d'eau

### PRÉPARATION

#### POUR LA CRÈME DE SARRASIN

1. La veille ou le matin, placer le sarrasin dans un bol d'eau fraîche. Laisser tremper pendant 8 heures.
2. À l'aide d'un tamis fin, égoutter et bien rincer les grains de sarrasin trempés. Le rinçage permet de retirer la couche visqueuse qui se forme lors du trempage et qui, sans être mauvaise, à une certaine amertume.

#### POUR LA COMPOTE

1. Mettre le sarrasin rincé au mélangeur avec les autres ingrédients. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Utiliser immédiatement.
2. Mettre tous les ingrédients dans un petit chaudron à feu moyen-élevé et brasser régulièrement jusqu'à ce que les fruits soient bien chauds (3-4 minutes).
3. Baisser à feu moyen-doux, bien mélanger et laisser chauffer environ 5 minutes, jusqu'à ce que les graines de lin se gélifient.
4. Retirer du feu. Servir froid ou chaud.

### POUR L'ASSEMBLAGE

3. Répartir la crème dans des bols ou des verres.
4. Ajouter la compote et le croquant sur le dessus
5. Décorer de fruits frais ou surgelés et/ou de noix ou de graines, au goût.

**Source :** recette inspirée de Loounie, adaptée par Amélie Parenteau, nutritionniste pour Équiterre

### EN CUISINE, ON EN FAIT QUOI ?

Il est possible de faire bien plus que des galettes avec le sarrasin ! On peut l'utiliser comme substitut de viande dans un pâté chinois, comme alternative au riz ou même dans un gruau le matin (auss appelé kasha).

### POURQUOI ADOPTER UN MENU DE SANTÉ PLANÉTAIRE ?

Les menus de santé planétaire sont bons pour la santé et celle de la planète.

→ **Pour en savoir plus : lire la [fiche sur la santé planétaire](#)**



Une initiative de santé planétaire par

**BIEN MANGER  
BON MARCHÉ**

**Équiterre**

Nos partenaires

With funding from | Avec un financement de

**Canada**

