



## FARINE DE SARRASIN

Considéré à tort comme une céréale, ce n'est pas une graminée, le sarrasin, ou blé noir, est en fait le fruit d'une plante de la même famille que l'oseille et la rhubarbe (famille des polygonacées).

Originaire d'Asie centrale, il était très prisé des Sarrasins, populations musulmanes d'Afrique, d'Orient et d'Espagne. Aliment important en Europe de l'Est sous forme de grains, il est aussi consommé en Bretagne et en Amérique du Nord sous forme de farine. Dans la Montagne Tarnaise sa culture est ancestrale. Les Palissous sont les galettes locales.

Très facile à digérer, sans gluten, le sarrasin est une excellente source de minéraux et de vitamines. Il contient les huit acides aminés essentiels - dont certains se trouvent surtout dans les protéines animales - mais aussi beaucoup de magnésium et de calcium.

Riche en magnésium, fluor, potassium, zinc, phosphore, cuivre, riboflavine, fer, calcium, vitamines B et P.

**Propriétés** : Le sarrasin contient de la rutine, utilisée dans le traitement: de certaines hémorragies, engelures, et pour les suites d'exposition à des radiations atomiques. Très nutritif, c'est un puissant reminéralisant.

**Utilisations** : La farine de sarrasin est bien sûr utilisée dans la confection de crêpes ou galettes . Attention, sans gluten, elle ne lève pas, et doit donc être mélangée à une farine panifiable si l'on veut faire du pain.

