

COUSCOUS DE SARRASIN AUX LÉGUMES ET FRUITS SECS

INGRÉDIENTS (Pour 4 personnes)

- 4 carottes
- 3 courgettes ou ½ céleri rave selon la saison
- 1 oignon
- 30 g raisins secs
- 30 g dattes (poids net dénoyautées)
- 60 g noisette
- ½ cuillère à café cannelle
- ½ cuillère à café curcuma
- 250 g couscous sarrasin
- Huile d'olive, sel
- 100 ml eau
- Persil

DÉROULÉ DE LA RECETTE

(Temps de préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 20 minutes)

1- Préparation du plat :

- Emincer les dattes et les faire tremper avec les raisins secs dans un bol d'eau.
- Nettoyer et éplucher les carottes et le céleri. Couper les légumes en bâtonnet.
- Cuire les légumes à la vapeur pendant 10 à 15 min selon la grosseur. Ils doivent être al dente.
- Pendant ce temps, éplucher et émincer l'oignon.
- Chauffer la poêle et faire suer l'oignon. Ajouter la cannelle, le curcuma et le sel, faire revenir 1 minute.
- Ajouter les fruits secs et les noisettes, laisser revenir quelques minutes puis verser 100 ml d'eau.
- Ajouter les légumes cuits, saler si besoin et laisser cuire 10 min à feu doux à couvert.
- Pendant ce temps, verser sur le couscous le même volume d'eau bouillante, couvrir et laisser gonfler pendant 5 min. Saler et ajouter l'huile d'olive puis délayer avec une fourchette.

2- Dressage :

Servir le couscous, garnir les légumes aux fruits secs et parsemer le plat de persil.

APPORTS NUTRITIONNELS

Le sarrasin est une céréale sans gluten à index glycémique modéré. Elle est un excellent prébiotique pour la flore intestinale c'est-à-dire qu'elle nourrit les bonnes bactéries du microbiote. Elle est riche en vitamines B et minéraux mais elle est surtout riche en antioxydants bien plus que le blé.

Bonne dégustation !