



Des graines aromatiques



Tipp von Esther Kern



Parce qu'on utilise le sarrasin comme une céréale, mais qu'il n'en est pas une, on le classe dans la catégorie des pseudo-céréales. Il a de quoi séduire les gourmets, si bien que les agriculteurs locaux cultivent à nouveau cette variété ancienne.

Partout dans le monde, le sarrasin est l'ingrédient principal de mets traditionnels. Les blinis en Russie, les nouilles soba au Japon, les galettes bretonnes en France et les pizzoccheri dans le val Poschiavo sont préparés à l'aide des graines de cette plante de la famille des polygonacées. Sauf dans les plats traditionnels, le sarrasin a jusqu'à présent rarement trouvé son chemin jusque dans nos assiettes.

À présent, on le retrouve çà et là et il semble du moins faire le bonheur des cuisiniers. La farine aromatique peut être ajoutée aux pâtisseries ou aux pancakes. D'ailleurs, le sarrasin ne contient pas de gluten, et ce n'est pas la moindre des raisons pour lesquelles l'intérêt pour ce produit devrait se renforcer encore davantage.



C'est pourquoi les agriculteurs locaux misent de nouveau sur le sarrasin, surtout dans les régions montagneuses. J'ai découvert récemment une farine de sarrasin de la vallée de Schams, pour laquelle pas moins de trois agriculteurs se sont associés afin d'entamer la production en 2017.

J'aime aussi utiliser les graines entières du sarrasin: on peut les rôtir pendant cinq minutes dans une poêle antiadhésive sans huile et à chaleur moyenne - et en parsemer les salades. C'est une option non seulement croustillante, mais aussi magnifiquement aromatique.