

SARRASIN AVEC ÉCAILLES

Trempeage ***	Germination ***	Pousse ***	Arrosage ***	Conservation ***
12 heures	2 jours	6 jours	1 fois / jour	3-4 jours (frais)



Goût Très doux et neutre. Saveur de farine après une brève cuisson à la vapeur.

Aspect Graine pyramidale de brun clair à foncé.

Nutriments Le sarrasin est une céréale riche en glucides et acides aminés essentiels. Vitamines A, B1, B2, B3, B5, C, E, K et rutine (vitamine P). Sels minéraux : silicium, magnésium, phosphore, calcium, potassium, manganèse, zinc, cuivre, fluor et fer.

Utilisation Se consomme germé cru, cuit, séché ou encore moulu.

Note : Le grain de sarrasin a la particularité de garder l'humidité, il n'est donc pas utile de les arroser. Laver soigneusement, laisser tremper, rincer, puis placer dans un bol en retournant les grains de temps en temps pour une bonne répartition de l'humidité.