



Recette de base des céréales



Ingrédients

- 100g de sarrasin
- 2 fois son volume en eau
- 10 cm d'algue kombu
- 1 C à S d'huile d'olive
- Sel, poivre, épices au choix : cumin, curry, curcuma

Préparation 10 mn - cuisson 20 à 25 mn

- Dans une « casserole spéciale à fond épais », faire chauffer à sec assez fort sans faire griller, pendant quelques minutes, les céréales telles que le quinoa, le sarrasin, le riz, le millet...
- Pendant ce temps porter de l'eau à ébullition soit, pour l'ensemble des céréales, 2 fois leur volume en eau ou 2,5 fois pour le millet.
- Verser l'eau bouillante sur la céréale en prenant grand soin de se protéger des projections.
- Ajouter l'algue coupée menu, une pincée de sel et les épices. Couvrir.
- Laisser frémir doucement 10 à 15 minutes, arrêter la source de chaleur et laisser cuire, surtout sans soulever le couvercle, 15 minutes encore, temps variable en fonction de la céréale ; en général un peu plus pour le millet qui exige souvent une certaine expertise.
- En fin de cuisson, ajouter un filet d'huile d'olive.
- Remuer ou égrener en soulevant délicatement la céréale pour éviter de l'écraser, de préférence à la fourchette.
- Rajouter un petit peu d'eau bouillante si nécessaire.
- Sous cette forme, les céréales accompagnent soit des légumes à l'étouffée, soit des légumineuses pour obtenir un équilibre en protéines. En effet, les protéines végétales de la plupart des céréales ne contiennent pas tous les acides aminés essentiels ce qui peut être à l'origine de carences graves.

EN SAVOIR PLUS

En règle générale il est préférable, avant la cuisson, de laver la céréale à l'eau claire en prenant soin de bien l'égoutter ; 3 lavages sont nécessaires pour le quinoa d'origine française.