



### Ingrédients

- 1 verre de flocons de sarrasin
- 1 verre d'eau tiède
- 1 légume râpé (carotte ou courgette ou échalote hachée)
- sel/poivre
- herbes aromatiques (persil, ciboulette, etc...)
- 1cs d'huile d'olive

✓	IG bas	✓	Acido/basique
✓	Antioxydant	✓	Fibres
✓	Sodium/Potassium		Graisses
✓	Energétique	✓	Sans lait
✓	Sans gluten	✓	Sans oeuf



### Recette

Mélanger les flocons de sarrasin avec l'eau tiède, ajouter les légumes râpés et l'huile d'olive. Faire cuire une petite quantité de ce mélange dans une poêle antiadhésive.



### Trucs et Astuce

Vous pouvez ajouter une tranche de saumon fumé avec une crème d'avocat, etc... Comme ça vous équilibrez les graisses omega-6/omega-3. Idéal comme petit sandwich à emporter au bureau ou en promenade.