



### 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.