

# Scôté / Santé

Le magazine de la santé au féminin

**LE HULA-HOOP ?**

La forme en s'amusant !

**La folie du collagène**

On en pense quoi ?

SPÉCIAL

**Rajeunir**

Avec ou sans bistouri,  
comment gagner 10 ans !

**MAINS**

Halte aux taches

**MAL DE DOS**

- Les antidouleurs naturels
- Comment éviter les crises

**GASTRO ET DIARRHÉE  
ON STOPPE TOUT !**

**AVC :**

RÉAGIR VITE

**SYNDROME PRÉMENSTRUEL  
LES SOLUTIONS QUI MARCHENT !**

**PUNAISES**  
Le retour !

*Normandie*  
Version bien-être

**NUTRITION**  
Je chouchoute  
MON FOIE

**Mincir**

- Pourquoi les émotions nous font grossir
- Nos solutions anti-fringales

L 13982 - 121 - F: 2,90 € - RD



# LE SARRASIN,

## LA PLANTE QUI FAIT DU BIEN

Il est partout, dans notre assiette, dans notre tasse, sur notre peau et même dans notre lit. Si l'évocation du sarrasin se limite pour vous à la seule galette bretonne, n'hésitez pas à lire ce qui suit.

Lena Rose

**P**as de sarrasin pour moi, je mange sans gluten. Qui n'a pas entendu cette phrase au moins une fois ? Balayons tout de suite une première idée reçue : même s'il est appelé « *blé noir* » dans certaines régions, le sarrasin n'est aucunement du blé. Vous connaissez l'oseille ou encore la rhubarbe ? Le sarrasin appartient à la même famille de plantes, celle des Polygonacées. Les intolérants au gluten peuvent ainsi le consommer sans crainte. Autre idée reçue : le sarrasin est breton. Pas faux mais la réalité est plus internationale. Originaire d'Asie, le sarrasin a été importé en Europe à l'époque des croisades, introduit en France dès le XV<sup>e</sup> siècle et effectivement popularisé en Bretagne par Anne de Bretagne. Il est toujours très populaire aujourd'hui au Japon, en Russie et en Europe Centrale (Arménie, Turquie). Les grains de sarrasin y sont consommés entiers, grillés (Kasha) ou concassés, ou encore sous forme de farine pour faire des crêpes, des pains et aussi des nouilles, les fameuses Sobas japonaises. Les Ja-

### LE SARRASIN EN VERSION SOIN

En Bretagne aussi le sarrasin sort des crêperies pour s'aventurer là où on ne l'attend pas. Au Spa Marin du Val André, à Pléneuf-Val-André, il est la star du soin signature baptisé *Escale Breizh™*. Une ode à la région qui commence par un gommage au son de sarrasin, se poursuit par un enveloppement à la cire hydratante-raffermissante karité-sarrasin et un massage à l'huile de caramel au beurre salé. Le visage n'est pas oublié mais chouchouté par un masque doux au sarrasin et à l'argile. Cette escale bretonne s'achève en sirotant une infusion de sobacha accompagnée de biscuits bretons au sarrasin.

Durée : 105 minutes, 165 €.

[www.thalasso-resort-bretagne.com](http://www.thalasso-resort-bretagne.com)

## RECETTE DE CHEF : le merlan croustillant au sarrasin de Julien Dumas, chef de Lucas Carton

### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de merlans brillants de ligne.
- Pour l'appareil à crêpes : 100 g de farine de sarrasin, 300 g de beurre noisette, 350 g d'eau, 18 g de sucre et 6 g de sel.
- Pour la sauce sarrasin : 1 oignon blanc, 300 ml de vin blanc, 70 g de beurre, 70 g de sarrasin, 1 L de lait de coco non-sucré et 3 pochons de crème.
- Pour les épinards : 200 g d'épinards, 5 g de piment doux, 5 g de curcuma, 5 g de gingembre, 1 cuillère à soupe de lait de coco non-sucré et 1 cuillère à soupe de beurre doux.

### Préparation de l'appareil à crêpes

Faites chauffer le beurre noisette (à 40°C) avec l'eau, le sucre et le sel. Ajoutez la farine et laissez reposer.

### Préparation de la sauce sarrasin

Ciselez l'oignon, faites le suer avec le beurre, ajoutez le vin blanc et réduisez à sec. Ajoutez le lait de coco et la crème, faites bouillir et liez au sarrasin.

### Préparation des épinards

Faites fondre le beurre jusqu'à ce qu'il soit moussant. Ajoutez le piment doux,

le curcuma et le gingembre. Faites légèrement sauter ces épices. Ajoutez les épinards, cuisez les délicatement jusqu'à ce que la feuille soit tendre. Passez le tout et ajoutez le lait de coco.

### Préparation du poisson

Écaillez et levez les filets de merlan. Retirez la partie ventrale, et séchez les filets à l'aide d'un torchon ou demandez à votre poissonnier de le faire pour vous.

### La cuisson

Déposez un pochon d'appareil à crêpes dans une poêle antiadhésive et dans la longueur afin de pouvoir envelopper le filet de merlan. Dès que la tuile devient croustillante, déposez le filet et cuisez-le à feu très très doux à l'intérieur de la crêpe.

### Le dressage

Disposez une cuillère à soupe de sauce sarrasin, placez le filet de merlan sur la sauce et faites une quenelle avec les épinards sautés. Au dernier moment, zestez un tiers de citron et un tiers d'orange sur chaque assiette et disposez un peu de fleur de sel sur les poissons. Il ne vous reste plus qu'à déguster !

ponais l'aiment aussi en infusion de grains torréfiés (Sobacha).

## Une plante tout terrain

Le sarrasin fait également le bonheur des amoureux d'un miel à la fois puissant et doux en bouche. Poussant sur un sol pauvre, il n'a pas besoin d'engrais ni de produits phytosanitaires, un avantage pour les pollinisateurs. « Le sarrasin est béni des apiculteurs, car sa floraison coïncide avec le moment où le nectar des autres plantes à fleurs commence à manquer », dit-on chez Ballot-Flurin, apôtre de l'apiculture douce. Vous l'aurez compris, le sarrasin est multi-tâches. Il est même utilisé en cosmétiques pour ses qualités nutritives, à l'instar de l'historique Soin velours de Sisley. Et va jusqu'à glisser ses cosses dans nos oreillers pour offrir un rembourrage sain et ergonomique. Mais c'est évidemment en alimentation qu'il fait le plus parler de lui. Ses qualités nutritives l'ont fait intégrer la liste des ingrédients star. Il est, en effet, riche en protéines et acides aminés essentiels, en minéraux et oligoéléments (magnésium, cuivre, manganèse, sélénium...), vitamines, fibres solubles, polyphénols et antioxydants, dont la

routine aux propriétés anti-oxydante, anti-inflammatoire et vasoprotectrice.

## Les chefs en sont toqués

Si le sarrasin fait plus parler de lui aujourd'hui, c'est aussi parce que les chefs s'en sont emparés. À commencer par l'un des plus emblématiques, Thierry Marx. Le chef doublement étoilé a ouvert il y a quelques mois à Paris le Marxito, un restaurant de streetfood dont le produit star, le Maxito est une galette levée de sarrasin, fourrée d'ingrédients à 80 % végétaux. La carte les propose en version salée et sucrée. Thierry Marx y traite le sarrasin comme un produit noble, la farine utilisée pour la confection des galettes provient du Moulin de la Fatigue, installé en Bretagne depuis 1870, qui perpétue la tradition de la meule de pierre en silex. À quelques encablures de là, au restaurant la Cheminée du Parc Hyatt Paris Vendôme, le chef Jean-François Rouquette sert toute la journée le Superbowl, un bowl végétarien énergétique dans lequel figure du sarrasin grillé. Et dans le même carré, la maison pâtisnière Café Pouchkine fait (re)découvrir aux gourmands les ingrédients typiques

## Shopping

### Le couscous réinventé par la graine de sarrasin bio de Markal.

À tester en version salée mais aussi sucrée avec des fruits secs, du lait de coco, des morceaux de mangue ou d'ananas. En magasins bio et diététiques. 4,60 €. [www.markal.fr](http://www.markal.fr)



### Le miel de sarrasin du Loiret de Hédène

Pour ses délicieuses notes de café gourmand, et sa texture crémeuse semblable à de la pâte à tartiner, mais naturelle. 12,90 €. En vente sur [www.hedene.fr](http://www.hedene.fr)



### La farine de sarrasin bio de Bretagne de Paysans d'ici.

Pour soutenir la Bretagne parce que 85 % du sarrasin consommé en France provient de l'importation. 2,99 €. En grandes surfaces et sur [www.boutique-ethiquable.com](http://www.boutique-ethiquable.com)



### La préparation de galettes bretonnes au sarrasin de Marlette.

Pour les jours de flemme. La farine de sarrasin, de blé T80 et le sel de l'Île de Ré sont bio. Il ne reste qu'à ajouter des œufs, 1/2 L d'eau et un peu de beurre et zou faites sauter les galettes. 5,90 € pour une quinzaine de galettes. [www.marlette.fr](http://www.marlette.fr)



### Les Goûtines de Paradeigma.

Des biscuits bio 100 % farine de sarrasin, fourrés au cacao et à la noisette. Parcequ'ils vont 2 par 2 dans leur sachet pour nous accompagner partout. 3,70 €. En magasins bio. [www.paradeigma.eu](http://www.paradeigma.eu)



de la pâtisserie russe, comme le sarrasin et le miel de sarrasin. Elle y consacre même une journée de dégustation gratuite, le Honey Cake Day le 5 juillet, au flagship de la Madeleine. Une autre manière de se faire du bien avec cette graine qui a décidément tout bon. ■

### JE BOUQUINE...

*Des Céréales qui changent !*, de Valérie Cupillard, Éditions Terre Vivante, 12 €. 40 recettes à base de sarrasin et autres céréales alternatives au blé. En librairies, magasins bio et sur boutique. [terrevivante.org](http://terrevivante.org)

