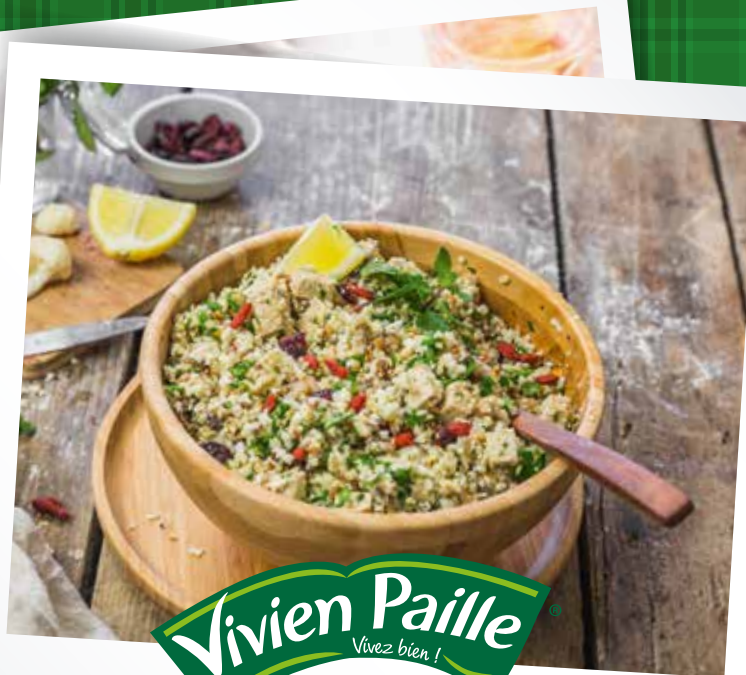


# KASHA

Sarrasin grillé + Orge concassé + Millet



**Vivien Paille**  
Vivez bien !

LES LIVRETS RECETTES

## (ÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES, QUELLES DIFFÉRENCES ?

- **Les CÉRÉALES** sont des plantes cultivées pour leurs grains, particulièrement riches en glucides complexes, protéines, fibres et minéraux. Elles comprennent, entre autres, le blé, le riz, l'orge, le millet ou l'avoine.
- **Les LÉGUMINEUSES**, quant à elles, sont également appelées légumes secs. Il s'agit de graines séchées de plantes à gousses, dont les plus célèbres sont les haricots secs, les lentilles, les fèves et les pois. Elles sont riches en protéines, fibres, vitamines, oligoéléments ou minéraux.

## ON RÉSUME ?

**On en entend parler partout, et avec raison :** les protéines sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. On pense souvent qu'il faut absolument manger de la viande, du poisson ou des œufs pour obtenir des protéines mais en associant céréales et légumineuses, les acides aminés nécessaires à la synthèse des protéines par l'organisme sont au complet. Un mélange créatif, savoureux et essentiel à une alimentation équilibrée !

## (COMMENT ASSOCIER ÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES ?

Bonne nouvelle, les mélanges de céréales et légumineuses sont aussi sains que gourmands. Preuve en sont les traditions culinaires du monde entier : le couscous marocain associant blé dur et pois chiches, le chili mexicain mélangeant haricots rouges et maïs, ou le minestrone italien mariant pâtes et haricots secs...





## TABOULÉ DE CHOU FLEUR

- ✓ 280g de fleurons de chou fleurs
- ✓ 125g de champignons frais de Paris
- ✓ 125g de mélange kasha
- ✓ 50 ml d'huile d'olive
- ✓ 200g de tofu
- ✓ 60g de raisins secs

- ✓ Persil menthe et coriandre ciselée
- ✓ Jus et zeste de deux citrons
- ✓ 1 poignée de cranberries et de baies de goji (facultatif)
- ✓ Sel, poivre
- ✓ 2 càc de cumin



- Cuire le mélange kasha selon les indications du paquet
- Laissez refroidir
- Dans un petit bol, versez la moitié de l'huile d'olive et du jus de citron
- Ajoutez-y le tofu coupé en dés, un peu du mélange d'herbes ciselées et mélangez
- Mixez les fleurons de chou-fleur et faites gonfler les raisins dans un verre d'eau chaude
- Ajoutez au chou-fleur les herbes ciselées, le zeste de citron, le tofu et sa marinade
- Ajoutez les champignons (que vous pouvez couper en dés ou mixer comme le chou-fleur) et le mélange kasha
- Ajoutez l'assaisonnement (citron + huile d'olive), le cumin et les raisins secs
- Salez, poivrez à votre convenance
- Vous pouvez ajouter des cranberries séchées, des noix, des manades concassées, des baies de goji selon vos envies !

DÉGUSTEZ !





## PORRIDGE GOURMAND

- ✓ 150g de mélange Kasha + 3 fois volume en eau (ou lait)
- ✓ 1 yaourt de soja (ou coco)
- ✓ 1 banane
- ✓ Sirop d'agave
- ✓ 1 càc de pâte à tartiner
- ✓ Fruits pour le topping, amande, granola etc



- Cuire le mélange kasha suivant les indications du paquet
- Ecrasez une demi banane
- Quand le kasha est cuit ajoutez la banane écrasée et le yaourt
- Remettre sur feu très doux, en mélangeant régulièrement
- Cuire 2 minutes supplémentaire en mélangeant
- Vous pouvez ajouter la moitié du yaourt et ajouter progressivement le reste du pot selon la texture désirée
- Ajoutez le sirop d'agave selon l'intensité désirée et 1 càc de pâte à tartiner
- Divisez ce mélange dans deux bols
- Sur le dessus, ajoutez les fruits qui vous font envie ici nous avons la demi banane restante, des graines de chia, des amandes, des framboises, des morceaux de clémentines, du granola, du chocolat blanc et des shokobons pour un peu plus de gourmandise.

DÉGUSTEZ !



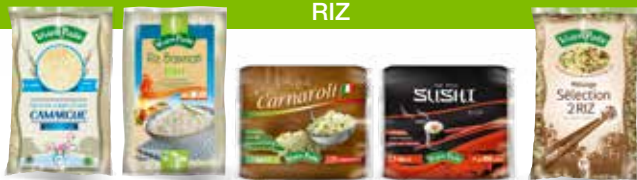




Vivien Paille Restauration

DÉCOUVREZ AUSSI NOS GAMMES DE :

RIZ



LÉGUMES SECS



SEMOULERIE



[www.vivienpaille-foodservice.com](http://www.vivienpaille-foodservice.com)

**SOUFFLET ALIMENTAIRE**  
Rue du Petit Bruxelles  
59300 VALENCIENNES

