



# Salade de sarrasin au thon

## INGREDIENTS

200 gr. de sarrasin  
1 petite boîte de thon  
1 botte de persil plat ou frisé  
1 à 2 oignons rouges  
jus de citron  
huile d'olive  
sel poivre

## PREPARATION

Vérifier qu'il n'y ait pas de petits cailloux dans le sarrasin  
Rissoler à sec le sarrasin quelques minutes pour lui permettre de développer ses arômes  
Cuire le sarrasin dans le double volume d'eau durant 3 min.  
★ Retirer du feu et laisser gonfler environ 15 min.  
Remuer à l'aide d'une fourchette  
Selon envie, rissoler les oignons  
Hacher le persil, presser le citron, émietter le thon  
Composer  
sarrasin, thon, persil, jus de citron, huile, sel, poivre

Réserver et servir frais

- Sans gluten, bien pourvu en protéines végétales, en potassium et magnésium et en vitamines du groupe B, le sarrasin est intéressant dans l'alimentation humaine. Il est d'origine chinoise et s'est répandu en Europe via l'Europe de l'Est. Aujourd'hui il est cultivé principalement en Chine, Russie et Ukraine. Le plus souvent, on consomme le sarrasin sous forme de farine dans les célèbres galettes bretonnes ou tout simplement les crêpes.