



Poêlée de Sarrasin aux champignons

Ingrédients pour 4 personnes

280g de sarrasin
500g de champignons de Paris
50g de ghee ou d'huile d'olive
le jus d'un demi citron
1 petit bouquet de cerfeuil frais
Sel, poivre

Préparation :

Pour une meilleure digestion, n'hésitez pas à faire tremper votre sarrasin pendant une nuit.

Portez à ébullition de l'eau salée dans une casserole. Versez-y le sarrasin en pluie et cuire le temps indiqué à feu moyen. Il doit rester légèrement croquant. Égouttez-le et rafraîchissez-le sous l'eau froide dans une passoire.

Lavez les champignons de Paris, puis émincez-les. Faites fondre 25g de ghee dans une grande poêle et laissez cuire les champignons avec le jus de citron dedans jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Poivrez.

Quand les champignons sont cuits, ajoutez le sarrasin dans la poêle et faites sauter le tout 2 minutes à feu vif.

Ajoutez le ghee restant coupé en petits morceaux avec le cerfeuil haché. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire, et servez aussitôt.

