

*** INTRODUCTION 6**

*** APÉRITIF..... 13**

Blinis de sarrasin.....	15
Chips de galettes de sarrasin.....	16
Galettes épaisses façon <i>parathas</i>	17
Cromesquis emmental sarrasin.....	18
Gressins au sarrasin et romarin.....	21
Sablés curcuma kasha.....	22

*** SALADES ET SOUPES 25**

Salade de sarrasin, halloumi, figues.....	26
Salade de kasha, feta et carottes.....	29
Salade de sarrasin, pêches et tomates.....	30
Soupe de butternut, coco et sarrasin.....	31
Soupe de petits pois et granola salé.....	32
Taboulé aux trois tomates et basilic.....	35
Taboulé de sarrasin, grenade et poire.....	36

*** PLATS SALÉS..... 39**

Potée bretonne.....	41
Galette bretonne forestière.....	42
Galettes de sarrasin aux légumes.....	44
Galettes de sarrasin aux épinards.....	45
Buddha bowl.....	47
Boulettes sarrasin carotte.....	48
Gratin de crozets au fromage.....	49
Crumble potimarron sarrasin.....	50
Nouilles soba sautées aux légumes verts.....	52
Poivrons farcis chorizo dattes.....	53
Risotto poires champignons.....	55

Tourte bretonne.....	56
Wok de légumes et nouilles soba.....	59
Gaufres au sarrasin et saumon fumé.....	60
Pancakes au potimarron.....	63

*** GÂTEAUX, BISCUITS
ET AUTRES DOUCEURS 65**

Brownie chocolat sarrasin.....	67
Crumble aux pommes.....	68
Far breton au sarrasin.....	69
Gâteau au yaourt et aux poires.....	70
Gâteau sarrasin myrtilles.....	73
Tarte aux pommes au caramel.....	74
Tarte rustique aux quetsches.....	76
Caramel au beurre salé au sarrasin.....	79
Cookies chocolat caramel.....	80
Madeleines sarrasin chocolat.....	82
Palets bretons.....	84
Porridge cru au sarrasin.....	85
Biscuits sarrasin-noisette.....	87
Tuiles aux noisettes.....	88
Milkshake banane dattes.....	90
<i>Sobacha</i> au romarin.....	91

*** INDEX DES RECETTES
SELON LA FORME DE SARRASIN
UTILISÉE 92**

*** INDEX DES RECETTES SANS ŒUFS,
SANS PRODUITS LAITIERS,
SANS GLUTEN, VÉGÉTARIENNES 93**