

Le sarrasin, c'est quoi ?



Connu pour être l'ingrédient des célèbres galettes de blé noir ou encore des fameuses nouilles japonaises Soba, le sarrasin n'est pas une céréale au sens botanique du terme puisqu'il est cousin de l'oseille ou de la rhubarbe. Pourtant, traditionnellement, il est considéré comme une pseudo-céréale car il en possède toutes les caractéristiques. Focus sur ce super aliment qui réserve bien des surprises ...



Origine

Aussi connue sous le nom de blé noir, cette plante à fleurs annuelles de la famille des polygonacées n'a en réalité rien en commun avec le blé, si ce n'est une composition nutritionnelle commune à la plupart des céréales. Originnaire de l'Asie du Nord-Est (Chine et Mongolie), sa culture s'est étendue à la Corée et au Japon il y a environ 3000 ans, pour n'être introduite en Europe qu'au Moyen-Âge.

Le terme « sarrasin » date du début du XIe siècle et vient de l'arabe *charqiyîn* qui signifie « Orientaux », car les Européens l'avaient alors empruntée au monde musulman.

En France, il deviendra une plante emblématique de plusieurs régions telles que l'Auvergne, les Pyrénées ou le Limousin. Mais c'est en Bretagne que le sarrasin gagne ses lettres de noblesses, à tel point qu'entre le XVII et le XIXe siècle, sa culture est la principale culture vivrière de la population bretonne ainsi que la base de son alimentation.

Chaque région du monde consomme le sarrasin à sa façon : alors que dans les pays occidentaux il sert essentiellement à la confection des galettes, en Europe de l'Est c'est décortiqué et rôti (kacha) qu'il est apprécié, et en Chine, en Corée ou au Japon, il se déguste sous forme de nouilles de sarrasin (soba). Enfin, les habitants des pays himalayens le font cuire dans de l'eau salée pour en faire une sorte de gruau appelé kasha.

Si le sarrasin a été délaissé au XIXe siècle – largement remplacé par le blé, l'orge et le maïs – il revient sur le devant de la scène au XXIe siècle, avec l'explosion du régime sans gluten et de la tendance *healthy*, du fait de son excellente composition nutritionnelle et de sa très bonne digestibilité.

Composition

Le sarrasin est une pseudo-céréale à la qualité nutritionnelle exceptionnelle. Il se démarque tout d'abord par sa grande teneur en protéines de très bonne qualité, puisqu'il est un des rares aliments végétaux à contenir tous les acides-aminés essentiels à la bonne assimilation de ses protéines.

Sa richesse en glucides complexes à faible index glycémique et sa grande teneur en fibres (solubles et insolubles) le rendent très rassasiant et intéressant dans le cadre d'un régime minceur.

Le sarrasin fait également partie des céréales exemptes de gluten, et donc autorisée en cas d'intolérance ou de maladie cœliaque.

Côté micronutriments, le sarrasin est très bien pourvu en minéraux - particulièrement en [magnésium](#), en [cuivre](#), en [fer](#) et en [manganèse](#) - ainsi qu'en vitamines du groupe B. Mais, la particularité du sarrasin réside dans son excellente teneur en antioxydants (acides phénoliques et flavonoïdes essentiellement). Sa capacité antioxydante est largement supérieure à celle du blé, de l'[avoine](#), de l'orge et du seigle.



Bienfaits et vertus

Riche en protéines

« Selon son origine, les protéines peuvent représenter jusqu'à 15% du poids sec du [sarrasin](#), précise Valérie Orsoni. Mais, surtout, il recèle tous les acides aminés (constituants des protéines) ce qui est rare ! Ce qui en fait un excellent apport, en particulier pour les végétariens et végétaliens, car il permet d'éviter les risques de carence protéinique. »

Favorise la satiété

Le [sarrasin](#) apporte des glucides complexes mais aussi des fibres hydrosolubles comme la pectine, au fort pouvoir satiétogène. Il a ainsi été démontré que l'on ressentait un degré de satiété plus élevé après avoir avalé des [lasagnes de sarrasin](#) que des lasagnes de blé classiques.

Sans gluten

Malgré son appellation courante de « blé noir », le [sarrasin](#) n'est pas une forme de blé. Et, gros avantage pour [les intolérants au gluten](#), il est dépourvu de ce composant ! Ce qui en fait un ingrédient de choix pour les personnes sensibles donc, et tous ceux qui trouvent le gluten difficile à digérer.

Anti-oxydant

Par comparaison avec le blé, l'[avoine](#), le seigle ou encore l'orge, il présente une forte capacité anti-oxydante. Il est en particulier riche en acides phénoliques mais aussi en flavonoïdes dont les effets anti-inflammatoires renforcent la santé cardiovasculaire et pourraient même prévenir certains [cancers](#).

Bienfaits et vertus

Charge glycémique basse

Son indice glycémique est compris entre 30 et 35 (selon l'origine du [sarrasin](#)), ce qui est inférieur au blé et aux autres céréales. Quant à sa charge glycémique (une mesure plus fine que l'indice du même nom), elle est dans la fourchette basse des aliments. Des informations importantes quand on cherche à limiter son risque de [diabète](#)...

Riche en vitamines et minéraux

Le [sarrasin](#) constitue une source intéressante de cuivre, de phosphore, de zinc, de [calcium](#), mais aussi de vitamines du groupe B, et, là encore, davantage que le blé. Par ailleurs, il s'agit d'un [probiotique](#), c'est-à-dire qu'il stimule la croissance de nos bonnes bactéries intestinales, favorisant ainsi notre digestion.

