



Poêlée de sarrasin

Ingrédients pour 4 personnes

- 200g de sarrasin
- 200g de haricots verts
- 100g de pousses de soja
- 8 radis
- 1 càc de curry
- 3 càs d'huile d'olive
- 2 càs d'herbes hachées (persil, menthe, ciboulette...)
- 1 càs de graines de courges
- sel, poivre

Préparation

1. Faire cuire le sarrasin selon les instructions indiquées sur le paquet.
2. Equeuter les haricots et les découper en tronçons. Faire cuire à la vapeur.
3. Emincer les radis.
4. Faire revenir les haricots dans l'huile d'olive avec le curry. Ajouter les radis, les pousses de soja et le sarrasin égoutté.
5. Saler, poivrer.
6. Saupoudrer d'herbes hachées et de graines de tournesol.