

BERTRAND LARCHER



GRANO

SARACENO

La rinascita di una pianta virtuosa,
la sua coltivazione e la sua cucina

60 RICETTE GUSTOSE

Guido Tommasi Editore



SOMMARIO

CAPITOLO 1

La rinascita di una pianta virtuosa 7

CAPITOLO 2

La pianta del futuro 21

CAPITOLO 3

Nutrizione e salute 37

CAPITOLO 4

Il sapore del grano nero 53

CAPITOLO 5

Ricette 69

Antipasti e spuntini 71

Fuori menù 91

Pasta e pasta fresca 99

Piatti 113

Galettes e crêpes 135

Dolci e dessert 181



Capitolo II

IL GRANO SARACENO

La pianta del futuro

Un intero capitolo non è certamente troppo per presentare il grano saraceno. Descriviamo prima la pianta con le sue caratteristiche botaniche, quindi raccontiamo la storia della sua conquista dell'Occidente (soprattutto in Bretagna) e infine elogliamo le sue numerose virtù agricole.

CARTA D'IDENTITÀ BOTANICA

Il grano saraceno non è un cereale, nonostante sia utilizzato allo stesso modo. La definizione di cereale si limita alle piante della famiglia delle Poacee o Graminacee (frumento, granturco, orzo, segale...), che sono piante monocotiledoni, il cui seme contiene cioè una sola foglia embrionale. Il grano saraceno, invece, è una pianta erbacea dicotiledone (il suo seme ha due foglie embrionali) della famiglia delle Poligonacee, parente quindi dell'acetosa, del rabarbaro e del poligono del Giappone. Le numerose qualità alimentari che condivide con le graminacee hanno fatto sì che fosse loro associato, ma non è imparentato: ecco perché ci riferiamo

al grano saraceno definendolo pianta ed evitiamo il termine un po' dispregiativo di «pseudo-cereale» che si utilizza a volte. All'interno delle Poligonacee, il grano saraceno è classificato nel genere *Fagopyrum*, che comprende una trentina di specie. Se ne conoscono due principali, grossomodo le sole che abbiano un valore nutritivo, e la più diffusa in tutto il mondo è quella del grano saraceno comune, il *Fagopyrum esculentum*. È quello che mangiamo, quello utilizzato per le galettes, i blinis e gli spaghetti *soba* ed è a questo che è dedicato il presente libro. In base alle epoche e alle regioni, è stato chiamato in modi diversi: blé noir (grano nero), blé brun (grano scuro), renouée sarrasin (poligono saraceno), blé des Maures (grano dei Mori), blé de Barbarie (grano di Barbaria), carabin (fucile), bouquette...

Per l'alimentazione sono coltivate tre varietà principali di questa specie: il grano saraceno tradizionale «grano saraceno comune»; la varietà La Harpe, sviluppata dall'Institut national de la recherche agronomique (Istituto nazionale di ricerca agraria) partendo dalla varietà comune, e il grano saraceno giapponese. Si tratta in tutti i tre casi di una pianta annuale, alta dagli 80 ai 120 cm, con il fusto cavo ramificato di colore rossastro. Le sue foglie acuminate, a forma di cuore o di freccia, hanno la particolarità di essere sessili (attaccate direttamente al fusto) nella parte alta e picciolate verso il basso. Il sistema radicale fascicolato è superficiale, dotato di numerose radichette che catturano l'umidità di cui la pianta ha un grande bisogno. I fiori sono piccoli, numerosi, disposti in



grappoli corti e ravvicinati all'estremità dei ramoscelli. L'infiorescenza consiste in una corolla di sepali dentellati in cinque lobi che possono assomigliare a petali; succede peraltro che si dica a torto che questo fiore abbia cinque petali. Sono di colore bianco con aree rosate sul lato posteriore e dal centro del fiore nasce un fascio di stami che terminano con antere rosa. In Giappone, nella prefettura di Nagano, esiste una varietà rara di grano saraceno chiamata *akasoba* («grano saraceno rosso»), i cui fiori sono di color porpora intenso. I fiori di grano saraceno non fioriscono tutti contemporaneamente sulla pianta e questo obbliga alla mietitura quando la fioritura non è ancora terminata. È dunque necessario valutare con precisione il momento della raccolta, secondo la massima presenza di chicchi maturi. I fiori sono molto profumati e attirano le api. Dal momento che lo sviluppo floreale è graduale, il nettare abbondante può essere raccolto durante un lungo periodo di fioritura (una cinquantina di giorni): questo rende il grano saraceno un'ottima pianta mellifera, a maggior ragione se la semina è scaglionata su appezzamenti diversi. Dopo la fruttificazione, i piccoli frutti neri secchi, con qualche fiore terminale appassito, attendono la raccolta, rivolti verso il basso.

Il frutto del grano saraceno è un achenio appuntito, costituito dal pericarpo che racchiude un seme triangolare, a tre facce, ricoperto da una pellicola sottile.



L'aspetto varia secondo il cultivar. Il chicco del grano saraceno comune e della varietà La Harpe, che ne è derivato, è leggermente bombato, di colore grigio (più lucido in quello comune) e lungo da 3 a 5 mm. I chicchi del grano saraceno giapponese sono più bruni, più grandi (lunghi da 6 a 9 mm) e di forma nettamente triangolare. Alla somiglianza del chicco del grano saraceno con il frutto del faggio si deve il suo nome scientifico: *fagum* significa «faggio» in latino e *pyros* «frumento» in greco. Questo nome ibrido si trova citato per la prima volta nel 1835 in un documento pubblicato in Bassa Sassonia: il termine *Buchweizen*, che significa «saraceno» in tedesco, ha la stessa etimologia. Il ciclo vegetativo del grano saraceno, dalla germinazione alla fruttificazione, dura da 80 a 120 giorni. Germina in 10 giorni e fiorisce in un mese e poiché non ama il freddo, bisogna seminarlo quando le gelate primaverili sono

ormai passate, cioè fra aprile e giugno, per una raccolta da fine estate all'autunno. Questo ciclo breve, come vedremo, è un vantaggio importante per la coltivazione di questa pianta. Il grano saraceno comune è allogamo: significa che il fiore di una pianta è fecondato dal polline proveniente da altre piante, da cui l'importanza delle api. Non è il caso dell'«altro» grano saraceno, il *Fagopyrum tataricum* o tartaro, chiamato anche «verde», che è una pianta autogama: il suo fiore si autofeconda partendo dai fiori della stessa pianta. Ha meno bisogno delle api e di conseguenza non è considerata una pianta mellifera. I suoi fiori sono bianco-verdognoli e i semi più piccoli di quelli del saraceno comune, più acuminati e dalla forma più irregolare, con un solco centrale. Il sapore amaro di questo tipo di grano saraceno lo rende meno interessante dell'*esculentum* per l'uso alimentare e ciò spiega perché forse sia stato coltivato

in Europa nel Medioevo, prima di essere abbandonato in favore delle varietà che conosciamo oggi. Non si trova spesso il grano saraceno *tataricum* e ancora più raramente è utilizzato per preparare le crêpes. Se è ancora coltivato qua e là in Europa, è solo per nutrire gli animali e soprattutto per il suo alto contenuto di rutina, un potente antiossidante sfruttato dall'industria farmaceutica. Nella Cina sudorientale, sull'Himalaya, il *Fagopyrum tataricum* è ancora largamente coltivato. È molto apprezzato in Cina, dove viene tostato per uso terapeutico, in infusione (si può ordinare su Internet). Anche il grano saraceno *esculentum* contiene la rutina, ma in quantità inferiore. Approfondiremo questo argomento nel capitolo «Nutrizione e salute».

IL GRANO SARACENO

Nutrizione e salute

Nel corso dei secoli, il grano saraceno ha suscitato molto interesse grazie alle sue caratteristiche alimentari, senza attirare l'attenzione su quelle dietetiche e nutrizionali. Paragonato al frumento, all'orzo e alla segale, sembrava il parente povero il cui valore nutritivo era inferiore, soprattutto per la quantità di cellulosa contenuta. Recentemente, è stato studiato con più attenzione e si è scoperto che, pur essendo priva di glutine, la farina setacciata è più ricca di carboidrati complessi e di lipidi rispetto alla farina di frumento, e molto più ricca di amminoacidi essenziali rispetto ai cereali. Si è poi scoperto che contiene anche proteine e oligoelementi.

E queste ottime sorprese erano solo l'inizio.

Sebbene la sua funzione alimentare lo assimili ai cereali, il grano saraceno non contiene glutine.

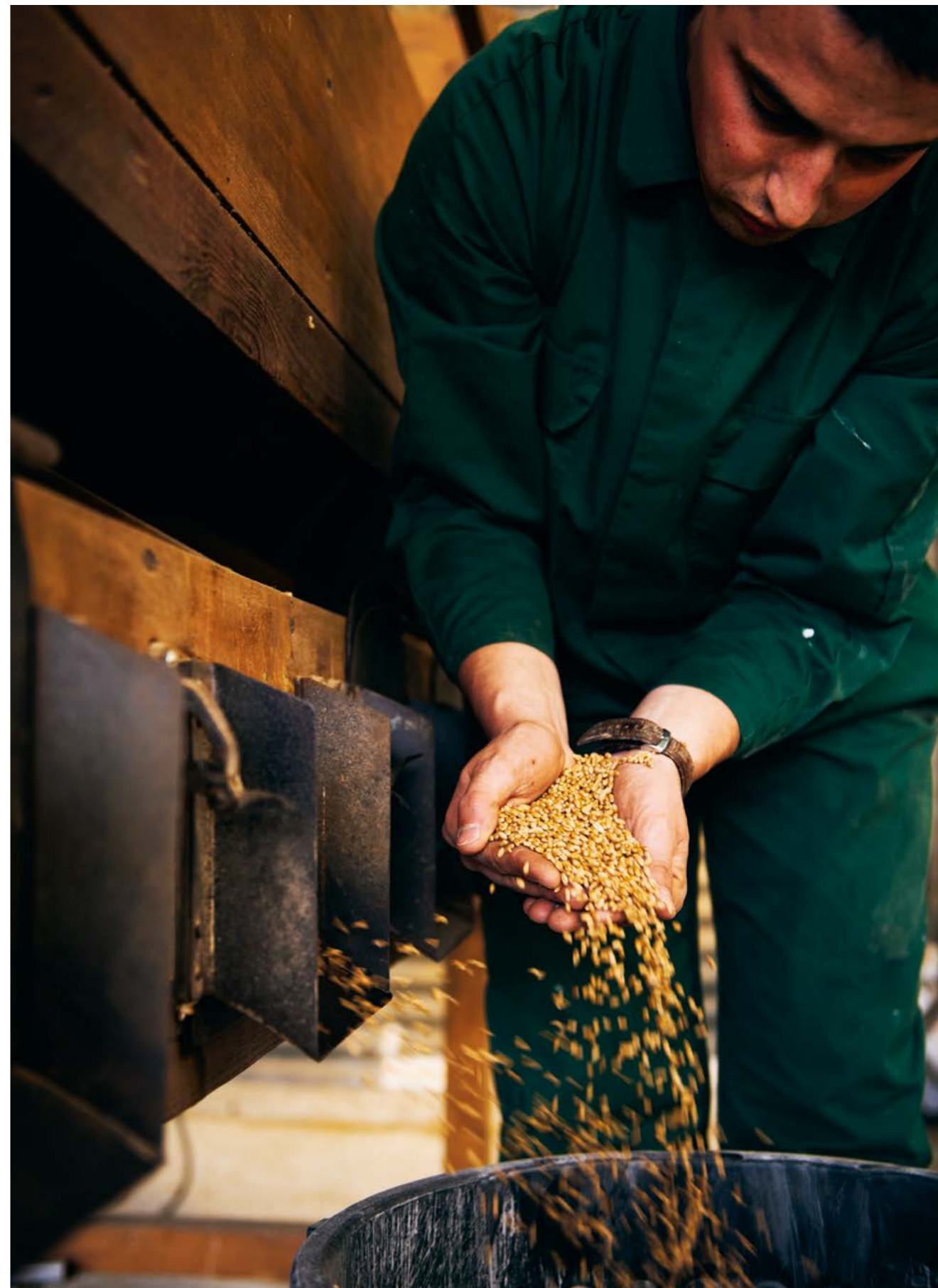
Questo è uno dei suoi grandi vantaggi: infatti è adatto a tutti coloro che devono bandire questa sostanza dalla propria alimentazione, per esempio le persone affette da celiachia, una malattia autoimmune che provoca un'alterazione della membrana intestinale con un conseguente assorbimento errato di alcuni nutrienti, fra cui principalmente il glutine. Gli individui allergici al glutine, più rari, possono sperimentare una reazione immunitaria, a volte grave, a seguito dell'assunzione di questa sostanza, anche in dose minima. E ci sono anche coloro, sempre più numerosi, che senza essere malati o allergici, incontrano problemi di digestione di gravità variabile dopo averlo consumato. In qualsiasi caso, la sostituzione completa o parziale del frumento con il grano saraceno può essere benefica, tanto più che quest'ultimo provoca solo raramente allergie, e in ogni caso molto più raramente rispetto al frumento, alle uova o al latte. Il glutine è composto da un complesso di proteine insolubili, le prolammine, contenute in alcuni cereali: queste proteine si compattano in glutine a contatto con l'acqua, per esempio nel corso della panificazione. Tuttavia, mangiamo pane da migliaia di anni, quindi perché il glutine è diventato all'improvviso motivo di preoccupazione? Può darsi che l'intolleranza al glutine

esista da secoli senza che sia stata identificata: il riconoscimento di questo problema risale solo a qualche decennio fa. Fattore ancora più importante, il frumento prodotto con l'agricoltura moderna, modificato geneticamente per una produttività e una redditività sempre maggiori, contiene ora un glutine «duro», sempre più indigesto. Il glutine di oggi non è quello di una volta, e il pane è altrettanto diverso. Coloro che tollerano il glutine con difficoltà affermano che il pane è più digeribile se prodotto con farine a base di frumenti antichi non geneticamente modificati e interamente impastati con lievito naturale, con una fermentazione lenta, che diminuisce o neutralizza l'indigeribilità del glutine. È pur vero che dalle sue origini fino alla Seconda guerra mondiale il pane è stato prodotto con lievito puro. Ora che l'equilibrio panificatore è stato messo sottosopra da un'industria agro-alimentare poco attenta alla nostra salute, ci sono tre soluzioni: tornare a utilizzare il lievito naturale, produrre pane al grano saraceno, ma, soprattutto, promuovere la produzione e il consumo di cereali senza glutine: qui il grano saraceno gioca la sua partita.

PROTEINE E AMMINOACIDI

In quanto elementi costruttori del nostro organismo, le proteine sono fondamentali per la nostra salute. A causa della limitata durata, devono

essere rinnovate continuamente. Le proteine sono costituite da catene di amminoacidi, che sono molecole organiche. Esistono oltre 300 amminoacidi di cui 20 necessari alla sintesi delle proteine. Ve ne sono di due categorie: gli amminoacidi essenziali, non prodotti dall'organismo e introdotti con l'alimentazione, e quelli non essenziali, prodotti naturalmente dall'organismo e la cui percentuale può essere aumentata da un apporto esterno. Paragonate a quelle dei cereali, le proteine del grano saraceno sono particolarmente facili da digerire e importanti per la loro composizione unica. Contengono infatti quattro dei nove amminoacidi essenziali: la lisina (con una notevole percentuale del 6%), il triptofano, la metionina e la treonina (gli altri sono la valina, la leucina, la fenilalanina, l'isoleucina e l'istidina). Questo insieme si rivela benefico per la pressione arteriosa, per i livelli di colesterolo e per la digestione. La lisina, indispensabile per la nostra crescita e per il rinnovamento cellulare, è abbastanza rara nei cereali e più frequente nelle carni, il che rende il grano saraceno utile in caso di dieta vegetariana. Il profilo proteico del grano saraceno è quindi particolarmente adatto per abbassare il tasso di colesterolo nel sangue, per prevenire ed eliminare i calcoli biliari e per diminuire il rischio di contrarre alcune forme di tumore.



Il grano saraceno è interessante.

Valutiamone l'aspetto nutrizionale per incoraggiarne lo sviluppo e informare i consumatori.

La galette rimane un supporto e anche gli ingredienti con cui si farcisce contribuiscono all'equilibrio nutrizionale, ma questa è un'altra storia...

PROFESSOR PHILIPPE LEGRAND,
DIRETTORE DEL LABORATORIO DI BIOCHIMICA E NUTRIZIONE UMANA PRESSO L'INSTITUT AGRO/INSERM (RENNES)

VALORI NUTRIZIONALI DEL GRANO SARACENO

Occorre subito precisare che non esistono ricerche sul grano saraceno dal punto di vista nutrizionale: infatti non è stato oggetto di questo genere di studi. Forse è dovuto al fatto che questo alimento, per il momento, non muove grandi interessi finanziari che potrebbero dar luogo alle ricerche. Studi di questo tipo inoltre richiedono di individuare persone che vi si prestino e non è così semplice. Se la filiera del grano saraceno volesse assolutamente sapere se una quantità importante di questo alimento fa ingrassare o dimagrire i topi, ci verrebbe a cercare ma costerebbe troppo e non si può organizzare da un giorno all'altro. D'altra parte questa è la situazione degli studi nutrizionali in generale, non solo relativamente al grano saraceno! Queste ricerche muovono grandi meccanismi. Siamo onnivori e finché gli alimenti non sono tossici, si possono consumare; tuttavia esistono pochissimi studi su gran parte della nostra alimentazione. Che cosa mi consente allora di commentare i valori nutrizionali del grano saraceno? Semplicemente il fatto che è stato analizzato. Posso quindi richiamare il suo contenuto di proteine, la presenza di antiossidanti e l'assenza di glutine per concludere che merita il suo posto nella nostra dieta, soprattutto da supporto come la galette, che sarà poi farcita con altri ingredienti, rendendola un piatto completo. Gli effetti reali del grano saraceno sulla

salute non sono stati mai misurati: si possono solo dedurre sulla base delle sue proprietà, a partire dalla sua composizione. Per esempio, si sa che molti pseudocereali contengono poca lisina, di cui invece il grano saraceno è ricco, quindi è importante per chi ne ha una carenza. Se si teme il glutine, il grano saraceno è sicuro perché non ne contiene. Nonostante il valore energetico del grano saraceno sia di circa il 25% inferiore rispetto a quello del grano tenero, della segale o del mais e di circa il 15% inferiore a quello dell'orzo e dell'avena, è ricco dal punto di vista nutrizionale. Innanzitutto lo è in macronutrienti: per ogni 100 g di chicchi interi (cioè 356 kcal) contiene 12,9 g di proteine, 3,55 g di lipidi (di cui 0,74 g di acidi grassi insaturi), 64,4 g di glucidi di cui 0,04 g di zuccheri e 7 g di fibre. A parità di peso, la farina (348 kcal) contiene questi stessi elementi in quantità leggermente inferiore: 11,5 g di proteine (contro circa gli 8 g di frumento e mais), 2,19 g di lipidi di cui 0,33 g di acidi grassi insaturi, 68 g di glucidi di cui 0,04 g di zuccheri e 4,2 g di fibre. Per ciò che riguarda i micronutrienti, chicchi e farina sono ricchi delle vitamine B1, B3 e B6, di magnesio, di manganese e anche di ferro. Quanto alla percentuale di glucidi, è decisamente moderata, con un impatto quindi contenuto sulla glicemia, mentre la presenza di proteine di buona qualità la rende un'ottima fonte di amminoacidi essenziali (fra cui la lisina), spesso carenti nei cereali, oltre al fatto di essere una riserva importante di antiossidanti.



Capitolo V

RICETTE

Antipasti e spuntini

Fuori menù

Pasta e pasta fresca

Piatti

Galettes e crêpes

Dolci e dessert

GYOZA AL GRANO SARACENO CON SALSICCIA E SCAMPI

È importante stendere la pasta di ogni *gyoza* subito prima di farcirlo per evitare che si secchi. Procedete così: stendete la pasta, farcitela, chiudete il *gyoza*, e poi stendete un altro disco di pasta.

INGREDIENTI

FARCIA

200 g di cavolo cappuccio
100 g di gambi di porro
3 g di zenzero fresco
2 spicchi d'aglio
200 g di carne per salsiccia
1 cucchiaino di olio di sesamo
+ un po' per cuocere
1 cucchiaino di salsa di soia
300 g di scampi freschi
Sale fino

PASTA

200 g di farina di grano saraceno
200 g di farina di tapioca
150 ml d'acqua calda

PER SERVIRE

Salsa di soia
Aceto di riso
(o di sidro o di grano saraceno)

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 1 ORA

SPURGATURA: 2 ORE

COTTURA: 5 MINUTI

FARCIA

Tritate finemente il cavolo cappuccio, mettetelo in un'insalatiera e salate abbondantemente. Mescolate e appoggiate sul cavolo una seconda insalatiera con un peso (una bottiglia di latte, una scatola di conserve...).

Lasciate che il cavolo rilasci l'acqua vegetale per almeno 1 ora, meglio 2. Quindi spremetelo fra le mani per estrarre il liquido il più possibile.

Pelate i porri, lo zenzero e l'aglio. Tritateli finemente e mescolateli con il cavolo cappuccio, la carne per salsiccia, l'olio di sesamo e la salsa di soia.

Con le forbici, sguosciate gli scampi crudi per recuperare 100 g di polpa. Tritatela grossolanamente e conservatela in frigorifero. Aggiungetela all'ultimo momento in ogni *gyoza*.

PASTA

In un'insalatiera, mescolate le due farine e aggiungete l'acqua calda. Impastate il composto con una forchetta e poi con le mani. Dovete ottenere una pasta soffice e omogenea. Modellatela in una palla rotonda, copritela con un canovaccio umido e lasciatela riposare per 15 minuti.

COMPOSIZIONE E COTTURA DEI GYOZA

Arrotolate la pasta con la mano in un cilindro lungo 30 cm e del diametro di una moneta di 2 euro. Dividetela in 30 pezzi e con un matterello da pasticceria stendete un pezzo in un disco sottile del diametro di circa 15 cm. Disponete al centro 1 cucchiaino di farcia, quindi un pezzetto di scampo crudo. Bagnate i bordi della pasta perché aderiscano bene. Piegate la pasta a metà per chiudere il *gyoza* a mezzaluna. Premete bene i bordi fra loro. Confezionare i *gyoza* rimasti disponendoli via via su un piatto e coprendoli con un canovaccio umido.

In una padella, scaldare un filo d'olio di sesamo a fuoco vivo. Adagiateci i *gyoza*, aggiungete un fondo d'acqua, coprite e lasciate cuocere per 5 minuti a fuoco medio.

Togliete dal fuoco, sollevate il coperchio e servite con una miscela di salsa di soia e aceto.



BLINIS DI GRANO SARACENO E GUARNITURE

INGREDIENTI

BLINIS DI GRANO SARACENO

250 g di impasto per galettes
(vedi p. 138)
2 albumi

GUARNITURA DI HADDOCK E ALGHE

40 g di haddock affumicato
1 bulbo di finocchio
30 g di burro
4 cucchiaini di tartare di alghe
(vedi p. 72)

GUARNITURA DI ANGUILLA AFFUMICATA E PATATE

500 g di patate
20 g di burro
3 cucchiaini di olio d'oliva
100 g di anguilla affumicata
40 g di miele di grano saraceno
1 cucchiaino e ½ di salsa di soia salata
1 pizzico di *sanshō* (pepe giapponese)
1 pizzico di *sobacha*
(grano saraceno tostato per infuso)
Sale

GUARNITURA DI UOVA DI SALMONE, CREMA ALL'ANETO E ALLO YUZU

4 steli di aneto
120 g di crème fraîche densa
12 g di yuzu in polvere
4 cucchiaini di uova di salmone

PER 4 PERSONE

**PREPARAZIONE: 10 MINUTI PER I BLINIS,
15 MINUTI PER OGNI GUARNITURA
COTTURA: 6 MINUTI PER OGNI BLINI,
20 MINUTI PER LE GUARNITURE**

BLINIS DI GRANO SARACENO

Montate gli albumi a neve e incorporateli delicatamente all'impasto per galettes. Scaldate il billig a 220°C. Versate il composto con un cucchiaino per formare i blinis della dimensione preferita, avendo cura che non siano troppo grandi affinché il centro cuocia correttamente.

Dopo circa 3 minuti, girate i blinis con una spatola di acciaio e cuocete il lato opposto.

Con la spatola, disponete i blinis sui piatti.

Aggiungete la guarnitura desiderata con un cucchiaino.

GUARNITURA DI HADDOCK E ALGHE

Togliete la pelle al pesce.

Pulite il finocchio e tritatelo finemente. Saltatelo con il burro in una padella: deve rimanere croccante. Mettete da parte.

Disponete la guarnitura su ogni blini nell'ordine seguente: un fondo di tartare di alghe, il finocchio saltato e un pezzetto di haddock affumicato.

GUARNITURA DI ANGUILLA AFFUMICATA, PATATE SCHIACCIATE, SALSA DI SOIA CARAMELLATA

Pelate le patate e tagliatele a pezzi grandi. Cuocetele per 15 minuti in una pentola d'acqua bollente salata, scolatele e schiacciatele con una forchetta in un'insalatiera, lasciando alcuni pezzetti. Aggiungete il burro sciolto e l'olio d'oliva.

In una casseruola, caramellate il miele di grano saraceno. Aggiungete la salsa di soia, il *sanshō* e il *sobacha*.

Disponete la guarnitura su ogni blini nell'ordine seguente: un fondo di patate schiacciate, anguilla affumicata a pezzetti e un filo di salsa.

GUARNITURA DI UOVA DI SALMONE, CREMA ALL'ANETO E ALLO YUZU

Tritate i ciuffetti di aneto. Mescolatelo con la crème fraîche e lo yuzu in polvere.

Disponete la guarnitura su ogni blini nell'ordine seguente: un fondo di crème fraîche, poi le uova di salmone.

INDICE

CAPITOLO 1	CAPITOLO 4	FUORI MENÙ	91	GAULETTES E CRÊPES	135	DOLCI E DESSERT	181
LA RINASCITA DI UNA	IL SAPORE	Indivia al prosciutto e besciamella		Impasto per galettes	138	Gaufres al grano saraceno,	
PIANTA VIRTUOSA	DEL GRANO NERO	di grano saraceno	92	Blinis di grano saraceno		miele e chicchi tostati	182
Il mestiere di artisan crêpier	Noodles dell'amicizia	Bouillie di grano saraceno	95	e guarniture	141	Cookies al grano saraceno	185
La Maison du Sarrasin e la fattoria	Il grano saraceno in Giappone	Grano saraceno al vapore	95	Galette croccante con latticello		Chiffon cake al grano saraceno	186
pedagogica	Cina: pasta, galettes e guagua	Granola con grano saraceno	96	e grano saraceno soffiato	142	Gelato al grano saraceno	189
Kouer Breizhat, un progetto agrario	Russia e paesi dell'Est			Galette con salsiccia	145	Gelato al grano saraceno	
squisitamente bretone	«Tutto il nostro grano saraceno	PASTA E PASTA FRESCA	99	Galette bretonne		e cioccolato	189
Un hanami del grano saraceno	è di origine bretone», Arnaud	Coquillettes di grano saraceno		e grano saraceno soffiato	146	Gelato al grano saraceno	
L'associazione Blé noir Tradition	Chenard, mugnaio del Moulin	con prosciutto, formaggio		Galette con capesante, purè		e caramello	190
Bretagne	de la Fatigue	e funghi shiitake	100	di pastinache, brunoise di verdure		Crème brûlée al grano saraceno	193
	Il grano saraceno bretone	Insalata di risoni di grano saraceno	103	e salsa all'arancia	149	Far breton al grano saraceno	
CAPITOLO 2	Nuovi sviluppi del grano saraceno	Coquillettes con animelle e astice	104	Galette con sardine grigliate	150	e prugne	194
LA PIANTA DEL FUTURO		Tagliolini soba con salsa tsuyu	107	Galette ai funghi	153	Torta al cioccolato, caramello	
Carta d'identità botanica	CAPITOLO 5	Gyoza al grano saraceno		Galette agli scampi	154	e noci	197
Breve storia del grano saraceno	RICETTE	con salsiccia e scampi	108	Whisky di grano saraceno: come		Torta meringata al limone	
Come si diventa saracenologo?	ANTIPASTI E SPUNTINI	Pizzoccheri	111	siamo passati dalla mela al grano		con grano saraceno	198
Alain-Gilles Chaussat, ricercatore	Chips di grano saraceno,			nero, Anne-Marie Le Lay		Cake di grano saraceno con mele	
in storia e archeologia rurale	tartare di alghe, rillettes di sgombro	PIATTI	113	della Distillerie des Menhirs	156	e cannella	201
L'oro dei terreni poveri	allo zenzero	Tempura di grano saraceno	114	Galette con brandade di baccalà	159	Cake di grano saraceno	
	Roll ai carciofi	Torta alla zucca e formaggio		Galette con patate schiacciate		al cioccolato e whisky	202
CAPITOLO 3	Roll di prosciutto e formaggio	Curé Nantais	117	e tartare di alghe	160	Madeleines al grano saraceno	
NUTRIZIONE E SALUTE	Zuppa sobako	Torta di cavolfiore		Galette all'andouille e cipolle rosa	163	e cioccolato	205
Proteine e amminoacidi	Cake alle noci e formaggio	e trota affumicata	118	Galette al sanguinaccio		Financiers al grano saraceno	206
Come si prepara il pane	erborinato	Pollo impanato al grano saraceno		e mele poché al sidro	164	Muffin di grano saraceno	
di grano saraceno? Arnaud Gouya,	Sablés ai pomodori secchi	e aceto	121	Galette con tris di		ai mirtilli	209
della panetteria Fleur de levain	e parmigiano	Pesce in crosta di grano saraceno	122	pomodori e burrata	167	Medovik	210
Polifenoli e flavonoidi	Sablés alle alghe	e salsa beurre blanc al sidro	122	«Il miele di grano saraceno ha		Caramelle mou ai chicchi	
Ricco di fibre e di carboidrati	«Il gwiniz du scorre nelle mie vene»,	Guance di maiale alla birra		un aroma di stalla, di campagna»,		di grano saraceno	213
complessi	Olivier Bellin, chef dell'Auberge	di grano saraceno	125	Charles Julien, apicoltore	168	Choux al grano saraceno con crema	
Lipidi, vitamine e minerali	des Glazicks	Costolette glassate al miele		Galette di grano saraceno		pasticciera al miele	
Il miele di grano saraceno	Samosa di galette	di grano saraceno	126	con miele e gelato	170	di grano saraceno	214
Il grano saraceno secondo	Mille-galettes al granchio e avocado	Kig ha farz	129	Galette con caramello allo yuzu	170		
la medicina cinese e l'ayurveda		Kouloubiac al salmone	130	Pancake di grano saraceno	173		
Valori nutrizionali del grano				Galette alle mele, crumble			
saraceno, professor Philippe				e cioccolato	174		
Legrand, direttore del laboratorio				Torta di galettes	177		
di biochimica e nutrizione umana				Crêpes boukètes	178		
presso l'Institut Agro/Inserm							

