



## Sarrasin à la compotée de légumes aux deux graines

### Ingrédients:

Environ 200 gr de sarrasin

1 oignon, 2 échalotes

1 c à soupe d'huile d'olive

1 petit morceau de chou blanc, Quelques carottes, 1 poignée d'épinards

2 c à café de graines de fenouil, 2 c à soupe de graines de courges grillées au four

Sel, poivre, Persil et ciboulette

Pour la compotée de légumes mettre dans un faitout l'huile à chauffer.

Coupez les échalotes et faites les revenir doucement-Ajoutez les légumes lavés coupés. Ajoutez le persil et la ciboulette que l'on a préalablement hachés grossièrement.

Garder quelques brins

Faire suer une dizaine de minute.

Parsemez de graines de fenouil, saler poivrer et ajoutez 1/2 verre d'eau

Couvrir et laissez cuire 30 mn à feu doux.-Pendant ce temps lavez le sarrasin.

Dans une poêle faites le revenir à sec jusqu'à ce qu'il prenne une jolie couleur.

Ajouter 1 petit oignon et mouillez avec l'eau un peu plus haut que le niveau des graines.

Faites cuire 15 à 20 mn sur feu moyen en surveillant et en rajoutant de l'eau si nécessaire.

En fin de cuisson, il ne doit plus rester de liquide. Salez et poivrez quand le sarrasin est cuit. Parsemez de persil frais. Servir ce plat avec la compotée de légumes à qui l'on a ajouté les graines de courges grillées