

## Bowl sarrasin rampon oignons et œuf



Temps de préparation :

5 minutes



Temps de cuisson :

20 minutes



Temps total :

25 minutes

### Pour cette recette, il te faut (pour env. 4 personnes) :

250 g de sarrasin (cru)

1 c.s. d'huile pour cuisson

150 g de salade rampon

4-5 c.s. d'huile d'olive et/ou de noix

6 gros oignons

Optionnel :

4 œufs

Jus d'1 citron (pour la vinaigrette)

4 c.c. de curcuma en poudre

4 c.s. de graines de diverses (courage, lin, chanvre, ...)

Sel



### Pour réaliser la recette :

1. Faire bouillir de l'eau salée dans une casserole et y placer le sarrasin durant env. 10 min. avant d'égoutter
2. Eplucher et détailler les oignons en rondelles
3. Dans une poêle, faire chauffer 1 c.s. d'huile pour cuisson, faire dorer les oignons quelques instant à feu moyen, ajouter le curcuma, du sel et env. 200 ml d'eau et cuire à couvert env. 20 minutes
4. Cuire les œufs dans l'eau bouillante durant 5 min. (le blanc sera cuit et le jaune coulant), les écaler et les couper en deux
5. Rincer la salade rampon
6. Pour un joli bowl sarrasin rampon oignon et œuf, disposer :
  - Le sarrasin cuit au fond
  - La salade rampon par-dessus avec les oignons au curcuma
  - Les œufs coupés en deux sur le dessus
7. Napper d'une bonne huile de noix etou d'olive extra-vierge et parsemer de quelques graines au choix

#### Coin des astuces

- Penser à agrémenter les salades de :
  - Graines (lin, chanvre, tournesol, courge,...)
  - Fruits à coques (noix, noisettes, amandes, pignons, ...)
  - Herbes aromatiques (persil, ciboulette, basilic, ...)
- Pour des salades complètes sur le plan nutritionnel, les composer par exemple avec :
  - Une céréale complète (millet, boulgour, quinoa, sarrasin ou encore épeautre)
  - Des légumes crus comme base (épinards, roquette, fenouil émincé, chou-rouge émincé, ...)
- Une source de protéine comme :
  - Du houmous comme dans ce [bowl quinoa d'automne](#)
  - Du tofu comme dans cette [salade à la courge et betterave rôties](#)
  - De la feta comme dans cette [salade betterave-noix-feta](#)
  - Du poisson fumé comme dans cette [salade de roquette au maquereau](#)