



#### Utilisations :

- salades, hors d'oeuvre
- garniture d'une viande, d'un poisson
- plat complet, avec des petits légumes
- soupes et potages
- desserts.

#### Rendement

- cuisson «créole» : x 3,1
- 1 sac de 2,5 kg = 40 à 45 couverts.

#### Mise en œuvre (préparation nature)

prévoir 60 g de Kasha par personne (garniture ou salade)

- Cuisson «créole» : 1 volume de Kasha pour 3 volumes d'eau salée
  - Faire bouillir et laisser cuire à couvert pendant 13 - 14 minutes
  - Egoutter, égrainer
  - Servir en accompagnement, nature ou agrémenté de petits légumes
  - Ou laisser refroidir, assaisonner et servir en entrée.
- Cuisson «par absorption complète» en sauteuse : 1 volume de Kasha pour 2 volumes d'eau salée
  - Faire bouillir et laisser cuire en eau frémissante pendant 14 minutes
  - Laisser 2/3 minutes en inertie
  - égrainer, servir.
- Au four vapeur : 1 volume de Kasha pour 2 volumes d'eau salée
  - Cuisson 30 minutes environ sans couvrir
  - Egrainer, servir

EAN 13	Désignation du produit	Poids Net UVC	UVC/ Colis	Colis/ Palette	Poids net Palette	Hauteur totale palette
3039820170201	Kasha Mélange 3 céréales	2,5 Kg	6	48	720 Kg	143 cm



### Vivien Paille Restauration

SOUFFLET ALIMENTAIRE  
Rue du Petit Bruxelles - 59300 VALENCIENNES  
Tél. : 03 27 20 09 09 - Email : fvail@soufflet-group.com



## Livret Recettes

# KASHA

### mélange 3 céréales



# KASHA

mélange 3 céréales

#### Ingrédients

- Sarrasin grillé (40%), Orge concassé (30%), Millet (30%)

#### Informations sur le Kasha, mélange 3 céréales Vivien Paille :

- Subtil mélange de 3 céréales recommandées pour leurs bienfaits nutritionnels : le Sarrasin grillé, riche en protéines, en fibres et magnésium, a une couleur et une saveur très prononcées. Facile à digérer, le Sarrasin est une excellente source de minéraux et de vitamines. Il contient tous les acides aminés essentiels. Très nutritif, c'est un puissant reminéralisant. L'Orge, est riche en bêta-glucanes, des fibres aux propriétés santé reconnues. Source de phosphore, de magnésium et de fer, l'Orge participe à un bon équilibre alimentaire. Le Millet, la céréale la plus riche en vitamine A, elle contient aussi de nombreux minéraux, dont manganèse et zinc. Source de calcium, de potassium, de sodium et de fer, le Millet est une céréale dotée d'une grande valeur nutritionnelle.
- Le Kasha est un des plats les plus populaires en Europe de l'Est; il se consomme comme céréales au petit déjeuner, en entrées froides, salades et hors d'oeuvre, en accompagnement de plats en sauce, en soupe et en dessert.
- Le Kasha Vivien Paille, en garniture ou plat complet, c'est une alternative aux pâtes, au blé précuit, à la semoule de couscous.

#### Valeurs énergétiques et nutritionnelles moyennes pour 100 g

Energie	Protéines	Glucides	Lipides	Fibres	Sodium
350 kcal (1483 kJ)	10,2 g	69,1 g dont sucres 2,1g	2,4 g dont Acides Gras Saturés 0,4 g	6,0 g	0,001 g

## SALADE DE KASHA

Pour 4 personnes

### Ingrédients :

250 g de **Kasha Vivien Paille**, 2 tomates, 1 petite courgette, 1 botte de ciboulette, 1 citron jaune, 2 cuillères à soupes d'huile de tournesol, 6 brins de persil plat, sel, poivre.

### Mise en œuvre :

- 1 — Cuire le Kasha dans de l'eau salée.
- 2 — Porter à ébullition et laisser cuire environ 14 minutes.
- 3 — Laisser reposer hors du feu 3 minutes.
- 4 — Egoutter et laisser refroidir au frais 1 heure.
- 5 — Laver et ciseler le persil et la ciboulette.
- 6 — Presser le jus de citron.
- 7 — Laver les légumes. Les couper en tout petits dés.  
Ajouter le persil, la ciboulette, l'huile et le jus de citron..
- 8 — Poivrer.
- 9 — Sortir le Kasha du réfrigérateur. Ajouter les légumes. Mélanger bien.
- 10 — Servir.



## RISOTTO DE KASHA

Pour 6 personnes

### Ingrédients :

200 g de **Kasha Vivien Paille**, 1,2 l de bouillon de poule, 15g de beurre, 1 oignon haché, 1 cuillère à café de thym déshydraté, 1 feuille de laurier, 15 cl d'huile d'olive, 450 g de champignons coupés en lamelles, 2 gousses d'ail hachées, 2 cuillères à soupe de persil haché.

### Mise en œuvre :

- 1 — Porter le bouillon à ébullition.
- 2 — Faire fondre le beurre dans une poêle, à feu moyen. Ajouter l'oignon, et faire revenir pendant 5 minutes.
- 3 — Ajouter le Kasha, le thym, le laurier et 45 cl de bouillon chaud.
- 4 — Porter à ébullition, puis réduire la cuisson et faire mijoter à feu doux, jusqu'à absorption du bouillon (environ 10 min).
- 5 — Verser à nouveau du bouillon, 12,5 cl à chaque fois jusqu'à absorption, puis renouveler l'opération; la cuisson du risotto prendra environ 50 minutes.
- 6 — Dans le même temps, faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle.
- 7 — Faire revenir les champignons dans l'huile chaude, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 8 — Introduire l'ail, et laisser cuire 3 minutes.
- 9 — Ajouter le Kasha et le persil, retirer la feuille de laurier et servir.

## GRATIN DE KASHA AUX COURGETTES

Pour 4 personnes

### Ingrédients :

200 g de **Kasha Vivien Paille**, 2 courgettes, 100 g de fromage râpé, huile d'olive, 1 gousse d'ail écrasée, crème fraîche.

### Mise en œuvre :

- 1 — Cuire le Kasha dans de l'eau salée.
- 2 — Porter à ébullition, et laisser cuire environ 14 minutes.
- 3 — Dans le même temps, émincer finement les courgettes à l'aide d'une mandoline, et les faire revenir dans de l'huile d'olive, avec l'ail écrasé, jusqu'à ce qu'elles soient « confites ».
- 4 — Mélanger le Kasha avec les courgettes et la crème fraîche.
- 5 — Verser dans un plat à gratin.
- 6 — Mélangez avec les lentilles corail.
- 7 — Saupoudrer de fromage râpé.
- 8 — Mettre au four quelques minutes pour faire gratiner.
- 9 — Servir bien chaud.



## KASHA AUX TOMATES

Pour : 4 personnes

### Ingrédients :

200 g de **Kasha Vivien Paille**, 3 belles tomates bien mûres, 2 oignons, 3 gousses d'ail, 75 cl de bouillon de légumes, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre, cannelle et cumin.

### Mise en œuvre :

- 1 — Emincer les oignons et les gousses d'ail.
- 2 — Couper les tomates en petits dés.
- 3 — Dans une casserole, faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile d'olive, puis ajouter les tomates et assaisonner avec du sel, du poivre, une pincée de cannelle et une pincée de cumin.
- 4 — Laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes.
- 5 — Ajouter le Kasha prélavé, et bien mélanger.
- 6 — Couvrir avec le bouillon de légumes et compléter avec un peu d'eau.
- 7 — Laisser cuire, à feu doux, jusqu'à absorption complète (12 à 14 minutes).
- 8 — Servir bien chaud.

