



Crepe brownie con plátanos a la plancha y crema de algarroba

Precio por persona 1€ 30 con ingredientes ecológicos

Ingredientes para 1 persona:

- 1/2 vaso de harina de trigo sarraceno
- 2 cucharadas de cacao en polvo o harina de algarroba
- 3 cucharadas de maicena o harina de arroz
- 1 vaso (aprox) de leche de arroz o de otra
- 2 cucharadas de melaza de arroz o de otro endulzante (estevia, azúcar de coco, sirope de ágave..)

- 2 puñados de nueces picadas
- 2 gotitas de esencia de vainilla
- **Para el relleno:**
- 3 plátanos cortados a rodajas
- 1 pizca de sal
- aceite de oliva
- 2 cucharadas de crema de cacao o de algarroba

Preparación:

- Mezclar en un bol grande los ingredientes para la crepe, mezclarlos bien para disolver los grumos y guardar en la nevera 30min como mínimo (para que se expanda la harina).
- Calentar un poco de aceite en una crepera o en una sartén ancha, esperar un par de minutos a que esté muy caliente, y añadir la pasta de la crêpe con un cucharón, expandir la masa por toda la sartén con una cuchara, poner el fuego a temperatura media-alta. Esperar más o menos 3 minutos a que esté hecha también por la parte de arriba, no le damos la vuelta porque quizás se romperá. Cuando esté lista volcar en un plato como se hace con la tortilla

(tapar la sartén con un plato grande y darle la vuelta).

- Calentar un poco de aceite en una plancha y saltear los plátanos con una pizca de sal.
- Montar la crepe con el relleno de los plátanos.
- Calentar en un cazo la crema de algarroba y cuando esté líquida, echarla por encima de la crepe con cuidado. Servir.

Receta cortesía de:

<http://www.mireiagimeno.com/recetas/crepe-brownie-con-platanos-a-la-plancha-y-crema-de-algarroba>

EL CORRALÓN

GRANERIA TRADICIONAL

C/ Vega, 5
29631 Arroyo de la Miel
951 29 55 32

Trigo Sarraceno: Usos y propiedades-

El trigo sarraceno (*Polygonum fagopyrum*) se conoce también como **alforfón, trigo turco, morisco o moro**. Sus denominaciones tienen que ver con su introducción en Europa en el siglo XIII a través de los mongoles, turcos y cruzados. Es originario del Asia Central, por lo tanto es un alimento básico en Polonia, Rusia y norte de China.

Su ciclo corto y la rusticidad de su cultivo provocaron la rápida expansión geográfica a latitudes con veranos breves. Soporta suelos pobres y livianos, climas fríos, excesiva humedad, pero se adapta a zonas cálidas y ambientes secos, prosperando en suelos con poca fertilidad. En muchos lugares se cultiva como alimento para las abejas, siendo una **excelente fuente de néctar y polen**. La cáscara oscura del grano, que se elimina por indigerible, se utiliza para la confección de almohadas y colchones, de saludable acción terapéutica.

En los climas templados debe consumirse en forma moderada mas en climas fríos o épocas invernales es un alimento básico para mantener el calor del cuerpo.

Como la quinoa y el amaranto, el trigo sarraceno tampoco es un cereal en el término botánico clásico pero se le considera así por su composición. Si bien el almidón es el principal carbohidrato presente, su poder energético se explica por la presencia de un hidrato de carbono complejo (manosa, galactosa, xylosa y ácido glucurónico). De allí su particular capacidad de liberar energía neta.

Propiedades terapéuticas

Es un alimento de resistencia, constructivo, energético, hipoglucemiante, hipocolesterolemiante, vasodilatador y mineralizante. Especialmente aconsejado a convalecientes, celíacos, asténicos, deportistas, embarazadas, madres en lactancia (estimula la secreción láctea), diabéticos, personas con problemas circulatorios (fragilidad capilar, colesterol, hipertensos, hemorragias), pulmonares y renales. También posee compuestos inhibidores de las células tumorales. Estudios realizados en la Universidad de Nueva Delhi (India) se demostró el efecto benéfico del trigo sarraceno para mejorar la **tolerancia a la glucosa y disminuir el colesterol sanguíneo**.

El trigo sarraceno es un alimento que aporta incomparables beneficios para la población celíaca ya que carece totalmente de gluten.

Los orientales lo consideran el más “yang” de los cereales, siendo por lo tanto contractivo y caliente, ideal para contrarrestar excesos de “yin” (expansión y frío) y para ser usado en otoño e invierno. Además de alimento, la macrobiótica lo utiliza como medicina a través de aplicaciones externas (emplastos). En templos budistas, los monjes realizan períodos de purificación de 3 meses, en los cuales se alimentan solo con harina de sarraceno y agua. Con esta dieta restrictiva logran admirables niveles de energía y una profunda limpieza intestinal.

Usos y aplicaciones

Normalmente se consigue el grano de sarraceno entero, partido o en forma de harina, pudiéndose también arrollar como la avena.

El grano, entero o partido, se cocina como los cereales clásicos, dando lugar a clásicos guisados (el kasha ruso) o polentas (la polenta bigia italiana).

Con la harina de sarraceno se hacen las famosas crepes francesas (es decir nuestros panqueques), los fideos soba japoneses o los pizzoccheri italianos y a los clásicos chapatis hindúes. En el caso de fideos y chapatis, se suele mezclar con harina de trigo. La harina de sarraceno hace más aireadas y esponjosas las mezclas. En los crepes se utiliza el sarraceno solo, sin agregado de huevos o levaduras, obteniéndose sin embargo panqueques livianos y crocantes. Para la buena conservación de la harina, se requiere mantenerla en recipiente hermético y fresco; caso contrario suele tomar sabor rancio.

Para prepararlo adecuadamente si no viene listo de la tienda lávelo y tuéstelo ligeramente en seco a fuego máximo siempre revolviendo, de esta manera queda mas digerible y sabroso. Déjelo algunas horas en reposo y después hiérvalo a fuego lento durante media hora (la mitad el tiempo su usa olla a presión) en la proporción de tres partes de agua por una de trigo sarraceno. **Puede condimentarse con gomasio o tekka, y acompañarse con verduras de todo tipo.**