

# Farine de quinoa équitable

500g

## En bref :

Cultivé sur les hauts plateaux en Bolivie, le quinoa est naturellement sans gluten et a une haute teneur en protéines de bonne qualité. Il est aussi très riche en calcium et possède tous les acides aminés essentiels. La farine de quinoa permet de réaliser de nombreuses recettes ne contenant pas de gluten.

**Nom scientifique de l'espèce :** *Chenopodium*

## Description et origine :

Contrairement au riz ou au blé, le quinoa n'est pas une graminée. Il peut être considéré comme une « pseudo-céréale ». Le terme « quinoa » vient du quechua, langue parlée par les Incas et signifie « mère de tous les grains ».

Le quinoa était et reste l'une des rares plantes à pouvoir survivre dans le milieu inhospitalier de l'Altiplano andin. Plante sacrée des Incas, le quinoa a largement contribué à l'expansion de cette grande civilisation. Dans les années 1970, les Occidentaux découvrent ce précieux grain, dont la teneur en protéines de grande qualité est remarquable.

La farine de quinoa enrichira vos recettes d'un point de vue nutritionnel tout en apportant une petite saveur supplémentaire.

## Intérêt diététique et nutritionnel :

La composition du quinoa est remarquable par sa grande quantité de protéines de haute qualité. Il renferme également du manganèse, du fer et du cuivre en proportion notable. Naturellement sans gluten, il convient particulièrement aux personnes souhaitant limiter la consommation de cette protéine.

## Utilisation :

La farine de quinoa vous permettra de réaliser des crêpes, des gâteaux, des biscuits, des crèmes et autres préparations... Vous pourrez également faire du pain en mélangeant la farine de quinoa à une autre farine panifiable.

**Préparation :** Comme cette farine est naturellement sans gluten et donc non panifiable, pour faire un pain au quinoa bien levé, mélangez 1/4 de farine de quinoa à 3/4 de farine de blé type 80.

**Idée recette :** Crêpes à la farine de quinoa

**Autres farines :** Celnat vous propose aussi de la farine d'amarante et de la farine de sarrasin.

**Origine matière première :** Bolivie

## Informations allergènes :

Traces possibles de céréales contenant du gluten, soja, fruits à coques, sésame, céleri.

**Certification :** logo AB + logo européen

**Organisme certificateur :** ECOCERT

**Valeurs nutritionnelles :**

**Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g**

Valeur énergétique	374 kcal/ 1609 kJ
Protéines	13,1 g
Glucides	68,9 g
Lipides	5,8 g
Fibres	3,1 g