

# Flocons de quinoa équitable

350g

## 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. Ces flocons de quinoa complet précuits à la vapeur sont très pratiques, digestes et faciles à utiliser.

**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.

Les flocons sont constitués des grains de céréales entiers nettoyés et décortiqués puis cuits à la vapeur.

## 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 :

Ces flocons se consomment au petit-déjeuner (mueslis,...), en accompagnement ou ajoutés dans des potages, gratins, dans la pâte pour confectionner des galettes végétales, gâteaux et pains.

**Préparation :** Ces flocons peuvent rentrer dans la composition de votre muesli « maison » en les consommant tels quels au petit déjeuner simplement réhydratés avec du lait ou dans un yogourt (et mélangés à des fruits frais ou fruits secs et à d'autres céréales soufflées ou en flocons).

Vous pouvez également les faire cuire. Prendre 4 c. à s. par personne et cuire pendant 5 minutes dans 100 ml d'eau bouillante. Laisser gonfler hors du feu pendant 2 minutes. Accommodez-les ensuite à votre convenance.

Autrement, incorporer directement vos flocons à la préparation de vos recettes salées ou sucrées telles que gratins, soupes, galettes végétales, beignets, gâteaux, biscuits, pains...

**Idée recette :** Galettes des Andes (sans gluten)

**Autres flocons :** Celnat vous propose aussi des flocons de sarrasin et des flocons de millet.

**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