

Quinoa « équitable »

Nom scientifique de l'espèce : *Chenopodium*

En bref :

Cultivé sur les hauts plateaux en Bolivie, le quinoa est naturellement sans gluten et a une teneur en protéines élevée et de bonne qualité. Il est aussi très riche en calcium et possède tous les acides aminés essentiels. Le quinoa peut s'employer chaud accompagné de légumes, froid en salade (taboulé) ou servir de base pour constituer des galettes de céréales.

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.

Intérêt diététique et nutritionnel :

La composition du quinoa est remarquable par sa grande quantité de protéines de haute qualité. Il renferme également de nombreux minéraux et oligo-éléments en quantité notable : magnésium, fer, cuivre, zinc...

Naturellement sans gluten, il convient particulièrement aux personnes allergiques à cette protéine.

Utilisation :

Le quinoa pourra être incorporé à vos recettes de taboulé, de légumes farcis, de salades, de gratins, de galettes... Vous pourrez le consommer chaud nature en remplacement du riz ou bien assaisonné et relevé d'épices et d'aromates. Vous pourrez donc le faire cuire à la façon pilaf (avec des oignons, des carottes, de l'ail...) ou à l'indienne avec des épices (cardamome, cumin, coriandre).

Pour de délicieux desserts originaux, associer le quinoa à des fruits et parfumer le tout de cannelle, de mélange 4 épices et de vanille.

Préparation : pour 1 personne, prévoir environ un verre de quinoa. Laver votre volume de quinoa puis le verser dans 2 fois son volume d'eau bouillante salée. Cuire pendant environ 15 minutes à feu doux en couvrant et laisser reposer 5 à 10 minutes.

Idée recette : Taboulé des mers.

Autres produits à base de Quinoa : Celnat vous propose aussi de la farine de Quinoa, des Flocons de Quinoa, de la Crème de Quinoa, des galettines Quinoa, du Potage au Quinoa et des coquillettes au Quinoa.

Origine matière première : Bolivie

Informations allergènes :

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

Certification : Produit issu du commerce équitable + logo AB + logo européen et Ecocert équitable.

Organisme certificateur : ECOCERT

Valeurs nutritionnelles :

Energie	kJ	1550	18%
	kcal	370	
Graisses	g	5,8	8%
dont acides gras saturés	g	0,6	3%
Glucides	g	62,0	24%
Fibres	g	6,9	28%
Protéines	g	13,1	26%
Sel	g	0,05	1%
Magnésium	mg	210	56%
Fer	mg	9,3	66%
Zinc	mg	3,3	33%
Cuivre	mg	0,8	82%

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g

Valeur énergétique	370 kcal/ 1550 kJ
Protéines	13,1 g
Glucides	62,0 g
Lipides	5,8 g
Fibres	6,9 g