

Amarante

Nom scientifique de l'espèce : *Amarantus*

Description et origine :

Le nom "Amarante" provient du grec "amarantos" qui signifie "qui ne flétrit pas". Cette plante appartient à la famille des Amaranthacées. Originaires d'Amérique du Sud, elle était autrefois cultivée et consommée par les civilisations Mayas, Aztèques et Inca. On lui reconnaissait déjà des propriétés nutritives, mais était également utilisée dans la fabrication de colorants et de cosmétiques. Sa saveur est très légèrement épicée poivrée.

Ne contenant pas de gluten, l'amarante n'est pas à proprement parler une céréale, mais elle est utilisée comme telle.

Intérêt diététique et nutritionnel :

Cette petite graine renferme une grande richesse nutritionnelle. Elle est particulièrement intéressante pour les personnes se soumettant à un régime alimentaire essentiellement végétal. Elle présente en effet des spécificités rares pour les végétaux :

- des **protéines de bonne qualité** (teneur en lysine élevée) qui sont naturellement sans gluten ;
- des minéraux en abondance et notamment du **calcium**.

Utilisation :

L'amarante se consomme comme une céréale classique. Un peu collante une fois cuite, elle sera idéale pour faire des galettes végétales avec ou sans oeufs.

Préparation :

Prévoir environ 1 verre de céréales par personne. Verser le volume d'amarante dans 2,5 fois son volume d'eau froide. Cuire à feu doux en couvrant pendant 30 à 45 minutes à partir de l'ébullition. Saler ou sucrer en fin de cuisson.

Idée recette : Galettes d'amarante

Autres produits à base d'amarante : Celnat vous propose aussi de la Farine d'Amarante.

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 :

		% VNR*	
Energie	kJ	1500	18%
	kcal	360	
Graisses	g	6,5	9%
dont acides gras saturés	g	1,7	8%
Glucides	g	51,0	20%
dont sucres	g	1,9	2%
Fibres	g	15,2	61%
Protéines	g	14,5	29%
Sel	g	0,05	1%
Calcium	mg	153	19%
Fer	mg	7,6	54%

* Valeurs nutritionnelles de référence pour un adulte-type
(2000 kcal)

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g

Valeur énergétique	360 kcal/ 1500 kJ
Protéines	14,5 g
Glucides	51,0 g
Lipides	6,5 g
Fibres	15,2 g