

Crème de quinoa équitable

250g

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. La crème de quinoa est une farine de quinoa très fine et précuite à la vapeur qui sera autant appréciée pour épaissir et enrichir des sauces et des potages que comme bouillie onctueuse et nutritive pour enfants.

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 crème de quinoa est une mouture très fine, précuite à la vapeur, ce qui la rend plus digeste et plus assimilable par l'organisme. Elle permet de réaliser des préparations légères et nutritives.

Intérêt diététique et nutritionnel :

Cette crème de céréale précuite à la vapeur (cuisson douce) permet de conserver la majeure partie des éléments nutritionnels contenus dans la céréale. 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 allergiques à cette protéine.

Utilisation :

La crème de quinoa est un ingrédient de choix pour épaissir les soupes et potages ou encore pour faire d'excellentes sauces telles que les béchamels. Vous pourrez également confectionner des bouillies douces, nutritives et digestes pour les bébés et jeunes enfants.

Préparation : Diluez 4 cuillères à soupe de crème de quinoa dans 500 ml d'eau froide. Mettez ensuite sur feu moyen et cuire pendant 3 à 5 minutes jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux. Cuire pendant 5 à 7 minutes pour obtenir une bouillie plus épaisse destinée aux enfants.

Idée recette : Crêpes à la crème de quinoa

Autres crèmes : Celnat vous propose aussi de la crème Kokkoh et de la crème millet.

Origine matière première : Bolivie

Informations allergènes :

Traces possibles de soja, fruits à coques, sésame, céleri.

Certification : logo AB + logo européen + logo Ecocert Equitable

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