



Quelques aliments à la loupe : Le quinoa et le Seitan

Publié le 24 Oct 2018

■ Le quinoa

Le quinoa (*Chenopodium quinoa*) est une espèce de plante herbacée annuelle de la famille des Chénopodiacées. C'est une pseudo-céréale, plutôt qu'une véritable céréale, car ce



n'est pas une herbe. Le quinoa est étroitement lié à des espèces telles que la betterave, l'épinard et l'amarante. Cette plante traditionnelle est cultivée depuis plus de 5 000 ans sur les hauts plateaux d'Amérique du Sud. Comme le haricot, la pomme de terre, le maïs, le quinoa était à la base de l'alimentation des civilisations précolombiennes, mais, contrairement à ces dernières, il n'a pas retenu l'attention des conquérants espagnols du fait que la farine qui en est tirée n'est pas panifiable en raison de l'absence de gluten.

Dans les années 1970, les pays industrialisés en quête d'une alimentation plus saine découvrent les qualités nutritionnelles du quinoa qui est désormais distribué dans la plupart des grandes surfaces, notamment dans les magasins de produits issus de l'agriculture biologique et du commerce équitable.

■ Le seitan

Le seitan est un **aliment fabriqué** à base de protéine de blé (→ **gluten** +++!!).



Il est l'équivalent dans la cuisine macrobiotique du *mian jin* ou du *fu* des cuisines traditionnelles chinoise et japonaise. Comme le *mian jin* et le *fu*, il se prépare en lavant une pâte crue de farine de blé (blé complet dans le cas du seitan) enfermée dans un sac de tissu jusqu'à ce que tout l'amidon soit parti et qu'il ne reste plus que le gluten. Celui-ci, une fois séché, peut être réduit en poudre pour être mélangé à d'autres ingrédients. Le seitan, dont la texture rappelle celle de la viande, possède une teneur élevée en protéines (30% en moyenne).

Les acides aminés du seitan ne seront assimilés que s'ils sont combinés à des céréales et/ou des légumineuses.