

LE QUINOA

une pseudo-céréale riche en nutriments



En savoir plus...

Le quinoa (*Chenopodium quinoa*) est une espèce de plante herbacée annuelle de la famille des Chénopodiacées. Comme le sarrasin, 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 cultivé dans nos régions et distribué dans la plupart des grandes surfaces, notamment dans les magasins de produits issus de l'agriculture biologique et du commerce équitable.

Par leur richesse en **fibres**, elles suppriment les problèmes de constipation et limitent naturellement l'assimilation des graisses.

Il est riche en **vitamines** dont la vitamine B2. Cette vitamine est aussi connue sous le nom de riboflavine. Tout comme la vitamine B1, elle joue un rôle dans le métabolisme de l'énergie de toutes les cellules. De plus, elle contribue à la croissance et à la réparation des tissus, à la production d'hormones et à la formation des globules rouges. Il est également riche en **minéraux** comme le manganèse, le magnésium, en fer et zinc mais l'absorption intestinale de ces deux derniers est faible comparée aux sources animales.

Le quinoa est une **source de protéines de qualité sans gluten**. Il contient l'intégralité des acides aminés, ces briquettes qui nous sont nécessaires pour produire nos propres protéines.

Comparaison avec d'autres sources de protéines - Pour 100 gr

- Viande contient ~20-30 g de protéine
- Poissons blancs (cabillaud, sole, morue) ~23-26 g
- Poissons gras (saumon, truite, maquereau...) ~23-25 g
- Œufs ~12-14 g (~2 gros œufs)
- Quinoa cuits ~4,1 g (cru à 13,1 g)
- Lentilles ~8 g
- Tofu ferme ~14 g
- Tofu soyeux ~6 g
- Amandes (pour 35 g) ~ 8 g
- Boisson de soja enrichie, toutes saveurs (250 ml) 6-8 g

Le quinoa est une pseudo-céréale



Le quinoa est source de multiples nutriments

Par sa composition, le quinoa possède un **indice glycémique faible** de 35 (grain cuit) à moyen 40 (farine), ce qui en fait un grain à privilégier pour les personnes atteintes de (pré)diabète, en désir de perte de poids.

Le quinoa est un **antioxydant** puissant. Les antioxydants sont des composés qui peuvent retarder ou inhiber l'oxydation des lipides ou d'autres molécules et ainsi réduire les dommages causés par les radicaux libres. Une récente étude a démontré que les pseudo-céréales comme le quinoa avaient une activité antioxydante élevée. De plus, le quinoa contiendrait également des isoflavones, notamment daidzéine et la génistéine. Les isoflavones sont des phytoestrogènes, des molécules d'origine végétale qui agissent dans l'organisme un peu à la manière des œstrogènes naturellement produits par le corps.

Préparation et cuisson

Contrairement aux céréales et légumineuses, le quinoa (comme le sarrasin) ne doit pas être trempé mais doit être rincé plusieurs fois car il contient des saponines (« savons ») qui donnent une amertume au plat et qui sont aussi délétères pour votre intestin. Cependant le quinoa trouvé en magasin a déjà été prélavé et donc contient moins de saponines à la base. Il est cependant important de les rincer pour enlever l'amertume.

Ma façon de cuire le quinoa : **au cuiseur vapeur**

Pour un volume de quinoa (par exemple 1 tasse pour 2 personnes), ajouter un même volume d'eau dans le 'bac à riz' avec 1/3 cube émietté de miso au curry. Après 10 min de cuisson à la vapeur, bien mélanger avec une fourchette. Poursuivre la cuisson 15 à 20 min (en fonction de la quantité).

Ceci vous sert de base pour des préparations chaudes ou froides.



Quelques idées de préparation



La salade à emporter :

Quinoa à la patate douce et haricots rouges

Mélanger le quinoa cuit avec une vinaigrette à la moutarde, des airelles, des cubes de patate douce cuite au four avec de l'huile d'olive et paprika, des haricots rouges et des graines de tournesol.

Accompagner cette salade avec de la roquette et du sésame noir, des dés de tomates et pourquoi pas des petits morceaux de féta.

En accompagnement - version chaude ou froide

Lorsque le quinoa est cuit, ajouter tout simplement un peu d'huile d'olive BIO 1ere pression à froid ou une vinaigrette, une ou plusieurs herbes aromatiques de votre choix. Epicer selon votre goût. Il sert ainsi de "féculent" pour accompagner votre viande, poisson, tofu, quorn...

En plat principal (version végé chaude ou froide):

Pour 1/3 de quinoa, ajouter 2/3 de légumes cuits (par exemples, betterave jaune ou violette, carotte, haricot noir, brocoli, oignon rouge, haricot vert, courgette, navet...) et/ou crus (tomate, radis, carotte, choufleur,...).

Agrémenter avec des herbes aromatiques (ciboulette, persil, coriandre, jeunes oignons...), des épices (curry, cumin, ras el hanout...), des graines (sésame, courge...), des graines germées, des oléagineux concassés (noix, noisettes...), des petits fruits rouges pour colorer (grenade, myrtille...).



Bon appétit