



< retour

*Epicerie*

# Quinoa



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Céréales

**Origine :** Amérique du sud

**Famille :** Chénopodiacées

Le quinoa atteint de 1 à 3 m de hauteur; il produit d'abondantes graines minuscules (2 mm de diamètre) dont la forme ressemble à un croisement entre les grains de millet et de sésame. Selon les variétés, la couche extérieure du grain peut être translucide ou rose, orange, rouge, pourpre ou noire. Cette plante pousse dans des conditions que la plupart des autres végétaux ne supportent pas, notamment des terrains arides et sablonneux, des

températures froides, la sécheresse et l'altitude. Traité comme une céréale, le quinoa est botaniquement le fruit d'une plante appartenant à une tout autre famille, qui comprend entre autres la bête, la betterave et l'épinard. Il en existe plusieurs milliers de variétés.

Les feuilles de quinoa se cuisinent comme les épinards.

## VARIÉTÉS

Le quinoa que l'on trouve sur le marché est généralement jaunâtre; on le vend habituellement dans les magasins d'alimentation naturelle. Le grain de quinoa contient un germe volumineux, l'embryon, qui donnera éventuellement naissance à une nouvelle plante. C'est la partie du grain qui contient le plus d'éléments nutritifs; ce germe volumineux permet au quinoa de pousser dans des conditions difficiles et lui confère une grande valeur nutritive. Les grains de quinoa sont recouverts de saponine, une résine savonneuse et amère. La saponine mousse au contact de l'eau et doit être enlevée afin de rendre les grains comestibles. On lave les grains dans une solution alcaline ou on les nettoie par frottement à sec.

**Flocons de Quinoa :** Les flocons s'utilisent notamment dans des potages, au petit-déjeuner ou dans des galettes. Ils sont précuits à la vapeur et sont faciles d'utilisation.

## COMMENT CHOISIR ?

Le quinoa est commercialisé sous différentes formes, il faut donc choisir la plus appropriée selon son utilité : en graines (rouge ou blanc), sous forme de farine, de crème, de flocons, de lait, etc.

## QUE FAIRE AVEC ?

Le quinoa peut être substitué à la plupart des céréales et remplace très bien le riz. On le cuit comme le gruau ou on l'incorpore à divers aliments, en particulier aux potages, aux tourtières et aux croquettes. Moulu, le quinoa est incorporé aux pains, biscuits, puddings, crêpes, muffins et pâtes alimentaires. Les grains de quinoa sont toutefois très pauvres en gluten. Ils peuvent être germés; on les utilise comme les germes de luzerne. En Amérique du Sud, on utilise souvent le quinoa pour préparer de la «chicha», une boisson alcoolisée appréciée depuis des milliers d'années.

## COMMENT PRÉPARER ?

Le quinoa cuit rapidement; une quinzaine de minutes dans 2 parties de liquide pour 1 partie de grains. Les grains demeurent légèrement croquants après la cuisson et ne collent pas. La texture rappelle celle du caviar et la saveur rappelle la noisette.

# COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Placer le quinoa dans un contenant hermétique et le conserver dans un endroit frais et sec. S'il est moulu, le mettre au réfrigérateur pour en retarder le rancissement; il se conserve de 3 à 6 mois.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Le quinoa est une excellente source de magnésium, de fer et de potassium; il est une bonne source de cuivre, de zinc et de phosphore; il contient de la riboflavine, de la thiamine et de la niacine. Le quinoa contient plus de protéines que la plupart des céréales, et celles-ci sont de meilleure qualité car ses acides aminés sont plus équilibrés. La lysine notamment est plus abondante, ainsi que la méthionine et la cystine; c'est un aliment qui complète bien les autres céréales, les légumineuses, les noix et les graines (voir Théorie de la complémentarité).

calories	protéines	glucide	lipide	magnésium
368 kcal	14,12 g	64,16 g	6,07 g	197,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	fibres
47,00 mg	5,00 mg	0,71 g	457,00 mg	6,89 g
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
0,59 mg	3,10 mg	4,57 mg	2,03 mg	0,36 mg
vitamin B2				
0,32 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Plante annuelle originaire d'Amérique du Sud, plus particulièrement de la région andine, soit la Bolivie, le Chili et le Pérou et qui y est cultivée depuis 5 000 ans. Le quinoa constituait la base de l'alimentation des peuples andins avec la pomme de terre, la tomate, le haricot et le

maïs. Il était considéré comme sacré par les Incas, qui l'appelaient «le grain mère». Les envahisseurs espagnols interdirent la culture du quinoa, faisant détruire les champs et coupant même les mains aux récalcitrants ou leur imposant la peine de mort. Ces mesures extrêmes réussirent et le quinoa fut écarté pendant des siècles. Il a été réhabilité par des Américains intéressés par le grand potentiel de cette plante nourrissante, dont les graines et les feuilles sont comestibles. Deux Américains notamment jouèrent un rôle important: Stephen Gorad et Don McKinley décidèrent en 1982 d'implanter la culture du quinoa au Colorado. Depuis ce temps, grâce à une meilleure connaissance des méthodes de culture et à une commercialisation efficace, le quinoa gagne lentement en popularité.

## Mousse de patates douces sur croquant au quinoa [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Taboulé de quinoa [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

## Barre chocolat/thym chanvre [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

## Bowl péruvien [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

## Glow bowl [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

## Buddha bowl estival [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

## Petit-déjeuner au quinoa [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

## Galettes de quinoa aux petits légumes [10]

[En savoir plus](#) [10]

## Soupe de quinoa [11]

[En savoir plus](#) [11]

## Risotto de quinoa citronné, épinard et cresson [12]

[En savoir plus](#) [12]

1

2

[13]

3

[14]



[13]

demier »

[14]

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15592>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15592>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/mousse-de-patates-douces-sur-croquant-au-quinoa>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/taboule-de-quinoa>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/barre-chocolatthym-chanvre>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/bowl-peruvien>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/glow-bowl>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/buddha-bowl-estival>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/petit-dejeuner-au-quinoa>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/galettes-de-quinoa-aux-petits-legumes>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-quinoa>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/risotto-de-quinoa-citronne-epinard-et-cresson>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/quinoa?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/quinoa?page=2>