

Le quinoa

Journée mondiale
de l'alimentation et année
internationale du quinoa

A l'occasion de la Journée mondiale de l'alimentation, promue par la FAO, le quinoa est mis à l'honneur pour en apprendre d'avantage sur ses saveurs et ses vertus.

Un peu de botanique

Le quinoa est une plante cultivée depuis plus de 5 000 ans entre la Bolivie et le Pérou.

Il résiste très bien aux conditions climatiques extrêmes (sécheresse et gel) et peut être cultivé aussi bien en altitude qu'en bord de mer.

Il existe plusieurs dizaines de variétés de quinoa dont le grain peut être blond, rouge ou noir.

Pourquoi en consommer?

Le quinoa est une céréale très digeste, exempte de gluten, riche en protéines et source d'oméga 3. C'est d'ailleurs le seul aliment d'origine végétale comportant autant d'acides aminés essentiels, raison pour laquelle il convient parfaitement au régime végétarien. Le quinoa est également riche en fibres et contient des teneurs en vitamines et minéraux plus élevées que nombre d'autres céréales.



Une contribution à la sécurité alimentaire

De part ses qualités nutritionnelles et son acclimatation à diverses conditions climatiques, le quinoa, peut jouer un rôle important dans le combat contre la faim, la malnutrition et la pauvreté dans les pays en voie de développement. C'est pour cette raison qu'il a été mis à l'honneur en 2013.

Sources: <http://www.fao.org/quinoa-2013/fr/>

www.dsr.ch

Comment l'utiliser?

Le quinoa existe sous différentes formes: en grains, comme farine, en grains soufflés, en flocons et comme semoule. Dès lors, il peut être utilisé dans de nombreuses recettes, tant sucrées que salées!

En général, on cuit le quinoa dans 3 fois son volume d'eau; avant toute cuisson il doit impérativement être rincé à l'eau froide. La céréale est cuite lorsque son germe devient apparent. De plus, étant un féculent, le quinoa peut aisément remplacer riz, pâtes et pommes de terre dans les repas.

Galettes de quinoa aux petits légumes

Ingrédients, pour 4 personnes:

250 g de quinoa blond
7.5 dl de bouillon de poule
2 échalotes, émincées
2 œufs
70 g de parmesan
60 g de chapelure
2 carottes
1 courgette
1 c. à soupe de persil ciselé
2 c. à soupe de ciboulette ciselée
1 c. à soupe d'estragon ciselé
Piment de Cayenne, poivre du moulin
3 c. à soupe d'huile d'olive douce

1. Rincer le quinoa à l'eau claire.
2. Porter à ébullition le bouillon, incorporer le quinoa et cuire jusqu'à absorption totale du liquide. Réserver.
3. Eplucher les carottes et évider les courgettes, couper en brunoise. Faire revenir le tout avec l'échalote dans une poêle antiadhésive, réserver.
4. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients sauf l'huile d'olive. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
5. Façonner des galettes à la main.
6. Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile d'olive douce et faire dorer les galettes de chaque côté.
7. Servir chaud ou froid avec une salade composée et une sauce au fromage blanc à la coriandre.

www.dsr.ch