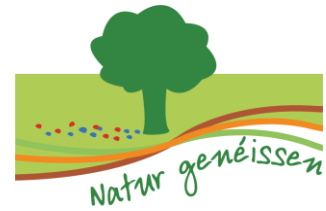


Le quinoa - une plante exotique cultivée au Luxembourg



Originaire des Andes en Amérique du Sud, le quinoa, une plante cultivée depuis des millénaires, est cultivé depuis quelques décennies déjà en Europe et, entre-temps, également au Luxembourg. Comme le quinoa n'est pas apparenté à des céréales comme le blé et l'orge, il est également appelé "pseudo-céréale".

Nutriments - que contient le quinoa ?

Du point de vue de la physiologie nutritionnelle, le quinoa est souvent qualifié de "supergrain" et présente certains avantages par rapport aux céréales :

- Les teneurs en glucides et en fibres sont inférieures à celles du blé.
- Le quinoa ne contient pas de protéines de céréales Gluten, mais globalement plus de protéines que le blé. La teneur en lysine, un acide aminé essentiel, est même 50 % plus haute.
- La teneur en matières grasses est également plus élevée que celle du blé. Plus de la moitié des acides gras sont des acides gras monoinsaturés et polyinsaturés, bénéfiques pour la santé. Le quinoa contient des minéraux précieux : le potassium, le calcium, le magnésium et le fer, notamment, sont présents en abondance dans le quinoa.
- Le quinoa fournit de l'acide folique (vitamine B9)

Préparation

Le quinoa contient, surtout dans son enveloppe, de nombreuses substances amères naturelles, appelées saponines. Celles-ci ont un goût amer et sont soupçonnées d'irriter la muqueuse intestinale. Un lavage minutieux avant la préparation et le chauffage permettent toutefois d'éliminer la majeure partie de ces saponines. Mais les saponines ont également des propriétés positives: selon des études, elles agissent par exemple contre les bactéries, les champignons, les radicaux libres et les inflammations.

Le quinoa se prépare de la même manière que le riz : après l'avoir soigneusement lavé, il suffit de le faire mijoter dans environ deux fois plus d'eau salée ou de bouillon que le quinoa, à basse température, pendant environ 10 minutes. On le laisse ensuite encore gonfler à couvert pendant environ 10 minutes. Une cuisson trop longue rend le quinoa trop mou et les grains perdent leur mordant. Dans ce cas, le goût en pâtit aussi nettement.

Pour les desserts, comme les soufflés sucrés, le quinoa peut également être cuit dans du lait plutôt que dans de l'eau.

Conclusion

Le quinoa a une valeur nutritionnelle indéniable et constitue une bonne alternative aux produits céréaliers dans une alimentation équilibrée. Grâce à une préparation savoureuse, cet aliment plaît tout à fait aux enfants et devrait donc faire partie intégrante des menus.

Recette - Salade de quinoa

Ingrédients pour 6 enfants ou 4 adultes

- 200 g de quinoa (poids cru)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 poireau
- 200 g de maïs
- Quelques tomates séchées, quelques abricots secs

Pour la vinaigrette:

- Huile de tournesol ou d'olive
- Vinaigre balsamique blanc
- Moutarde
- Miel
- Sel, poivre, basilic

Préparation

1. Bien laver le quinoa et le cuire ensuite.
2. Laver, nettoyer et couper finement le poireau, ainsi que les tomates séchées et les abricots secs. Eplucher et hacher finement l'oignon.
3. Faire revenir l'oignon, l'ail et le poireau. Laisser refroidir.
4. Mélanger le poireau, le maïs, les tomates séchées et les abricots secs.
5. Ajouter le quinoa froid ou tiède.
6. Préparer la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients et l'ajouter à la salade de quinoa.

Selon la saison, on peut ajouter de la salade verte, de la betterave rouge crue et/ou de la corne de cerf.

