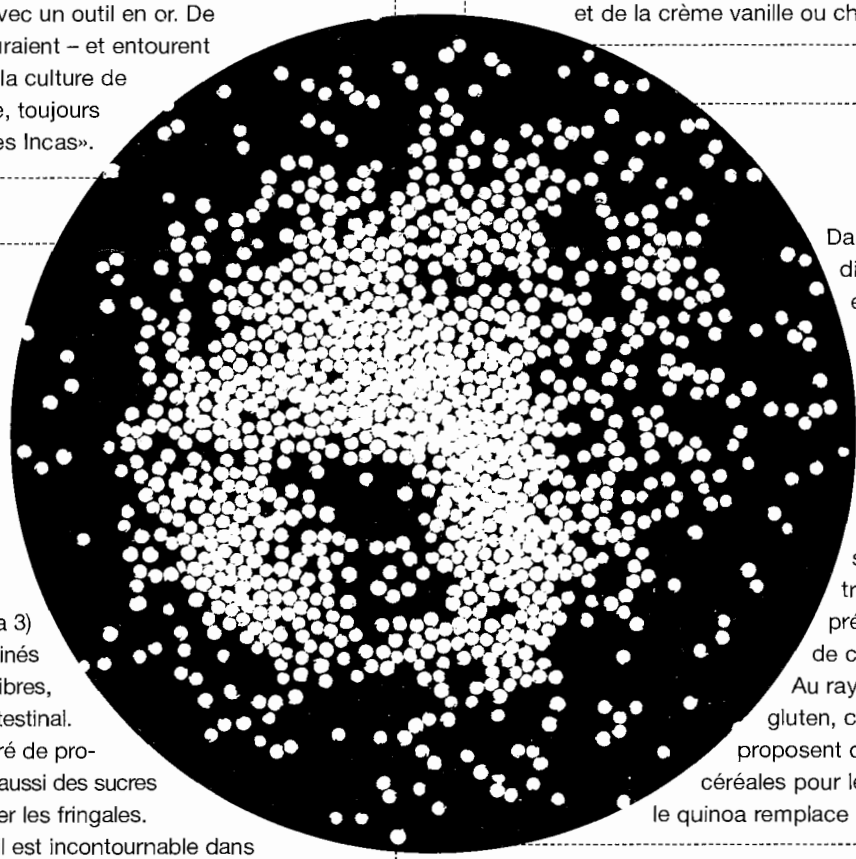
quinoa, graine championne

Les Incas en raffolaient, nous on redécouvre ce petit grain bourré de fibres et de vitamines qui vient mettre un peu d'exotisme dans nos assiettes.

PAR SYLVIE ULMANN

Une plante herbacée annuelle de la famille des Chénopodiacées – autrement dit, de la betterave! On l'utilise comme une céréale. Redécouverte récemment dans nos contrées, cette petite graine était déjà cultivée par les Incas sur les hauts plateaux des Andes il y a cinq mille ans. Chaque année, l'empereur semait les premiers grains de la saison avec un outil en or. De nombreux rites entouraient – et entourent encore aujourd'hui – la culture de cette minuscule perle, toujours surnommée «le riz des Incas».

A côté d'une viande ou d'un poisson, il peut remplacer le millet, le riz ou les pâtes. Idéal pour farcir des légumes, il joue aussi volontiers les substituts du boulghour dans un taboulé. Si on l'utilise en version sucrée, attention à ne pas saler l'eau de cuisson! Il se laisse volontiers manger au petit-déjeuner, avec un peu de sirop de riz ou d'agave et de la crème vanille ou chocolat.



Riche en vitamines (E, C, B1, B6) et en sels minéraux – notamment en fer, calcium et magnésium – le quinoa contient des acides gras insaturés (oméga 3) et tous les acides aminés essentiels. Riche en fibres, il favorise le transit intestinal. Il est également bourré de protéines. Il nous amène aussi des sucres lents, le top pour éviter les fringales. Dépourvu de gluten, il est incontournable dans l'assiette des personnes cœliaques (intolérance au gluten).

Dans les magasins diététiques, où il existe en rouge ou en blanc, et dans les Magasins du Monde (www.mdm.ch), qui le vendent en version bio et équitable. Il peut aussi se présenter sous forme de flocons, très pratiques pour préparer des galettes de céréales, par exemple. Au rayon des produits sans gluten, certaines marques proposent des mélanges de céréales pour le petit-déjeuner où le quinoa remplace les flocons de blé.

Retrouvez des idées recette sur

On commence par le rincer à l'eau, pour lui enlever son amertume. Ensuite, on le cuit comme du riz, une quinzaine de minutes dans deux fois son volume d'eau. Côté quantités, compter deux verres de quinoa pour quatre personnes, en accompagnement.

CORINNE SPORRER