



le Quinoa

Depuis des millénaires, l'Altiplano bolivien est le berceau de la culture du quinoa. Là haut, la production actuelle de cette graine s'inspire encore des méthodes traditionnelles.

Après avoir nourri les bâtisseurs du grand empire prestigieux des Incas, le quinoa continue à offrir force et vitalité aux populations des hauts plateaux en constituant leur alimentation de base.

Le quinoa appartient à la famille des Chénopodiacées, comme les épinards et les betteraves. La plante peut atteindre une hauteur de 2 mètres et rassemble ses graines en son sommet sous forme de grappes coniques. Il est cultivé principalement sur les versants, zone de production plus favorable aux méthodes de culture biologique.

Il existe un grand nombre de variétés de quinoa dont le Royale à grand grain, dit "REAL"

Une fois mûrs, les plants de quinoa sont coupés et placés en tas pour parfaire le séchage. Le battage se réalise ensuite sur la parcelle même, en foulant les épis avec les pieds ou en les frottant contre soi-même. Les grains sont éventés puis emballés dans des sacs pour être stockés.

Le quinoa est une des plantes les plus nutritives du monde.

Sa graine est riche en protéines, aussi bien



quantitativement que qualitativement. De plus, sa composition lipidique surprend par sa teneur en acides gras essentiels ; sa richesse en minéraux est étonnante et sa composition en fibres confère au quinoa toutes les qualités qu'on attend d'un aliment moderne. Il est à noter que c'est un aliment garanti **sans gluten**.

Il se cuisine comme du riz, se mange chaud ou froid. Pour les plus pressés, vous le trouverez dans nos rayons sous forme de taboulé préparé au rayon traiteur, en bocaux dans de délicieuses préparations mexicaines ou bolognaises ou en mélanges de petits légumes lyophilisés à cuisiner.

