



106a

nom vernaculaire	français	Quinoa
	créole	Kinoa
	anglais	Quinoa
	espagnol	Quinoa
	allemand	Quinoa



Son nom scientifique est « *Chenopodium quinoa* ».  
 Traditionnellement utilisé au masculin, l'usage du nom au féminin est fréquent (*comme c'est le cas dans cette fiche*) et le seul en espagnol. La quinoa est une plante herbacée annuelle, cultivée pour ses graines riches en protéines. Elle est considérée comme une pseudo-céréale, puisqu'elle ne fait pas partie de la famille des graminées, mais de celle des < Chénopodiacées >, tout comme la betterave et les épinards. Les Incas appelaient la quinoa < chisiya mama >, qui signifie en quechua < graine mère > ou < mère de toutes les graines >.

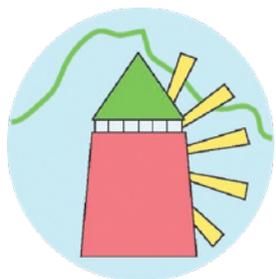
type

La plante peut atteindre 1 à 2 mètres de hauteur. L'inflorescence est composée de grosses grappes de fleurs qui se développent en juillet et août.



utilisations voir page 2/2

origine	Amérique du Sud.
habitat	<p>Cette plante traditionnelle, domestiquée il y a 7000 ans environ dans les Andes (les hauts plateaux d'Amérique du Sud) a été redécouverte récemment. Elle est pourtant cultivée et consommée depuis des siècles par les populations indigènes de Colombie, Équateur, Pérou, Bolivie et Chili. Comme le haricot, la pomme de terre et le maïs, la quinoa était à la base de l'alimentation des civilisations précolombiennes, mais, contrairement à ces derniers, elle n'a pas retenu l'attention des conquérants espagnols à cause de la teneur en saponine de l'enveloppe de ses graines non écorcées (<i>douées de propriétés tensioactives, les saponines font mousser leurs solutions et servent de détergent</i>), du fait que la farine qui en est tirée n'est pas panifiable, à cause de l'absence de gluten de sa composition.</p> <p>Aujourd'hui cultivée dans des milieux aussi divers que le littoral du Pacifique, l'Altiplano central (<i>régions nord, centre et sud de la Bolivie</i>) ou les vallées subtropicales des Andes, mais aussi disséminée à travers plus de cinquante pays dans le monde, la quinoa reste néanmoins emblématique des hauts plateaux de Bolivie, d'Équateur et du Pérou. Entre 3000 et 4000 m d'altitude, sous des climats arides, froids et venteux, sur des sols pauvres, parfois salins, cette espèce s'est diversifiée en plusieurs dizaines de variétés locales.</p> <p>La production annuelle est de 58000 tonnes dont 52% sont produits par le Pérou, 47% la Bolivie et 1% par l'Équateur.</p>



106b

nom vernaculaire	français	Quinoa
	créole	Kinoa
	anglais	Quinoa
	espagnol	Quinoa
	allemand	Quinoa



**fleur** La quinoa présente, en juillet et août, des fleurs disposées en grosses grappes, considérées comme de faux épis (panicules). Les fleurs sont très petites (3 mm au maximum).

**fruit** Le fruit est un akène (fruit sec à graine unique). Les graines sont lisses et ont la forme de petites sphères aplaties de 2 à 3 mm de diamètre de 1 à 2 mm d'épaisseur. Elles peuvent être blanches, rosées, orange, rouges, marron ou noires en fonction des très nombreuses variétés de quinoa.

### utilisations

Comme le haricot, la pomme de terre et le maïs, la quinoa était à la base de l'alimentation des civilisations précolombiennes. Longtemps négligée par la recherche agronomique, ses hautes qualités nutritionnelles l'ont récemment fait apprécier très au-delà de sa région d'origine.

En effet, depuis une quinzaine d'années, en Amérique du Nord, au Japon et en Europe, les filières d'alimentation diététique « bio » et du « commerce équitable » font la promotion de sa haute teneur en protéines, de sa composition équilibrée en acides aminés, de son contenu élevé en minéraux essentiels, lipides, antioxydants et vitamines, et de son absence de gluten.

La quinoa est très digeste, sans gluten, pauvre en lipides, mais riche en fer alimentaire et en protéines.

En moyenne, la quinoa contient 16 à 18 % de protéines. Elle contient également tous les acides aminés essentiels à la vie humaine.

Son goût rappelle celui de la noisette.

La quinoa peut être consommée sous forme de grains complets, de farine, de flocons ou de graines soufflées :

- La farine de quinoa permet de faire de nombreuses préparations habituellement réalisées avec du blé (ex: crêpes) à condition d'en diminuer la quantité de moitié, car cette farine a un pouvoir d'absorption plus important, Pour la consommer sous forme de grains complets, il faut la rincer dans l'eau pour éliminer son goût amer du à la présence de saponine.
- La cuisson de la quinoa se fait généralement à l'eau bouillante, mais elle peut être cuite en pilaf (*la dorer à la poêle avec un peu de beurre, ce qui va amplifier son goût délicat de noisette*) ou cuite façon risotto, au lait...
- Elle s'utilise aussi bien dans des préparations salées que sucrées, à l'instar du riz ou de la semoule, dont toutes les recettes sont transposables.



La quinoa se consomme aussi en graines germées. Sa richesse en protéine en fait un aliment très utilisé dans la cuisine végétarienne.

À cause de la saponine, la quinoa est déconseillée aux enfants de moins de deux ans.

On en fait aussi de la bière traditionnelle < chicha > (*la chicha < ak'a > en quechua, est une boisson andine, alcoolisée que l'on trouve notamment en Équateur, Pérou, Bolivie, Venezuela, et en Colombie*).