

# *Quinoa*

« grain mère » des Incas



- Cuisine Zen -

PUREKÔSAN

## Histoire et origine du quinoa

Aussi appelée “riz des Incas”, la plante du quinoa prend racine en Amérique latine. On retrouve en effet des traces des premières cultures de quinoa sur le plateau des Andes, il y a près de 7000 ans. Rebaptisée “mère des graines” par les Incas, la plante du quinoa était sacrée et trônait parmi les offrandes aux dieux.

La gloire du quinoa prendra fin avec l’arrivée des colons espagnols qui vont la délaïsser au profit de la pomme de terre, du blé et du maïs. Malgré le manque d’engouement des conquistadors pour la petite graine du quinoa, sa culture survivra sur les hauts plateaux et reviendra en force quelques siècles plus tard.

Aujourd’hui, le quinoa est de plus en plus présent dans nos rayons de supermarchés et magasins bio. Grâce à ses propriétés et ses qualités nutritionnelles, la culture de la plante de quinoa connaît une fabuleuse expansion, aussi bien pour les variétés blanches que rouges.



## Le quinoa, une céréale ?



Souvent qualifié à tort de céréale, le quinoa est en réalité un légume. En effet, le quinoa est de la famille botanique des chénopodiacées à l'instar des betteraves ou des épinards. La plante de quinoa est une plante rustique qui pousse même dans un milieu inhospitalier. Cultivée en Amérique du Sud, du Nord et depuis peu en Europe, en Afrique et en Asie, la plante produit un fruit croquant : les fameuses graines de quinoa.

Il existe deux grandes familles de quinoa : le “quinoa amer”, naturellement enrobé de saponine, et le “quinoa doux”, que l'on retrouve plus communément en Occident. La saponine est une molécule naturellement produite par la graine de quinoa et qui l'enrobe dans son état naturel. Celle-ci procure un goût amer au quinoa et est sans danger pour l'homme. Le quinoa doux est donc obtenu en lavant du quinoa amer pour le débarrasser de sa haute teneur en saponine et de son amertume. Le quinoa amer, lui, est simplement dégusté tel quel.





## Les bienfaits du quinoa sur la santé

Quinoa : un antioxydant riche en fibres, vitamines et minéraux

Si le quinoa est de retour dans les assiettes et les bols, c'est bien parce qu'il s'agit d'une graine aux multiples bienfaits. Sans gluten, riche en protéines, en antioxydants, en vitamines B, en minéraux et en oligo-éléments : son palmarès est impressionnant et le quinoa est fortement recommandé pour ses qualités nutritionnelles.

Ce superaliment est tout d'abord très riche en fibres. Le quinoa contient en effet entre deux et trois fois plus de fibres que des pâtes ou du riz. Grâce à cette haute teneur en fibres (7g/100g), le quinoa est facile à digérer, améliore le transit intestinal et soutient le développement de bonnes bactéries intestinales. C'est un profil nutritionnel intéressant pour les personnes souffrant de ballonnement, d'hypersensibilité au gluten et du syndrome de l'intestin irritable.

## Quinoa : prévenir les maladies cardiovasculaires et le diabète

Le quinoa est une source intéressante de fibres, de minéraux et de vitamines. Mais en quoi peut-on dire que le quinoa est bon pour la santé ?

Une étude américaine de l'université du Texas a prouvé que consommer régulièrement des aliments riches en fibres permettait de réduire le taux de cholestérol et les risques de maladies cardiovasculaires. Avec 7g de fibre pour 100g de quinoa, la graine est tout indiquée pour remplacer les céréales habituelles dans les assiettes des personnes cherchant à rééquilibrer leur alimentation.

De plus, le quinoa dispose d'un index glycémique faible, aux alentours de 53. L'index glycémique permet de classer les aliments selon l'élévation des taux de sucre dans le sang qu'ils génèrent. Disposant d'un index glycémique faible, d'une forte teneur en fibres et en protéines, le quinoa permet d'éviter les pics de glycémie. C'est pourquoi c'est un excellent aliment de substitution aux pâtes et au riz pour les personnes souffrant de diabète, ou pour stabiliser la faim chez les personnes souhaitant perdre du poids.

Les recherches scientifiques sur le quinoa ne cessent de prouver ses bénéfices pour la santé. Dans le cadre d'une alimentation variée, la consommation de quinoa serait même conseillée pour prévenir les risques de cancer du côlon et des maladies inflammatoires.

Quinoa : une source de protéines sans gluten

Pour mieux comprendre l'engouement pour le quinoa, voici une illustration des nutriments présents dans 100 grammes de quinoa sec, en comparaison avec le maïs et les pâtes.

Le quinoa est riche en protéines végétales, devant d'autres sources telles que le blé ou le maïs, ce qui en fait un aliment de choix pour les personnes

végétariennes et véganes. On considère que 150 grammes de quinoa contiennent autant de protéines qu'un œuf.

L'autre avantage du quinoa par rapport à d'autres céréales est qu'il est totalement dépourvu de gluten. C'est donc un aliment parfaitement adapté aux personnes souffrant d'une intolérance au gluten ou de maladies cœliaques. Le quinoa peut également être réduit en farine pour remplacer le blé dans la préparation de gâteaux et de biscuits sans gluten.

## **Quinoa : source de nutriments**

Magnésium, phosphore, fer, mais aussi vitamines B1, B2 et B6 font partie des nutriments présents dans le quinoa. Soit bien plus de nutriments que la plupart des céréales et féculents.

Le quinoa est fortement recommandé aux personnes végétariennes, végétaliennes et aux personnes intolérantes au gluten qui y trouveront des éléments essentiels à une alimentation saine.

## **Quinoa : combien de calories ?**

Avec près de 400 kcal dans 100 grammes de quinoa sec, l'apport énergétique du quinoa est similaire à celui des céréales. Néanmoins, la graine de quinoa gonfle beaucoup à la cuisson en s'engorgeant d'eau. Aussi, comptez environ 120 kcal pour 100 grammes de quinoa cuit.

Comme souvent lorsque l'on parle d'une graine et de calories, la question se pose : est-ce que le quinoa fait grossir ? Le quinoa, comme le boulgour, est considéré comme un féculent et les féculents ont parfois mauvaise presse.

Cependant, le quinoa :

- Est riche en protéines et en fibres. Ces deux éléments favorisent la sensation de satiété : nous sommes plus vite rassasiés avec le quinoa qu'avec les autres féculents ;

- Dispose d'un index glycémique faible et ne génère pas, à l'opposé de certains féculents, de pics glycémiques et des sensations de faim associées.

Il n'est donc pas du tout à proscrire et peut même faire partie intégrante de l'alimentation de personnes cherchant à perdre du poids. Comme pour beaucoup de choses en matière de nutrition et d'alimentation, tout est dans l'équilibre !

