

LE PETIT MOT DE LA DIETETICIENNE 03

Le quinoa, une petite graine pleine de vertus

Ses vertus nutritionnelles sont indéniables :

► Une teneur élevée en protéines

La graine de quinoa est riche en protéines d'excellente qualité, qui contiennent tous les acides aminés dont notre corps a besoin pour fonctionner.

► Des vitamines, des minéraux, des fibres et de bons acides gras

La graine de quinoa est riche en vitamines B, en anti oxydants, en calcium et oligoéléments (fer, cuivre, potassium, phosphore, manganèse). Elle contient autant de fibres que les céréales complètes, utiles pour augmenter la sensation de satiété et stimuler les transits paresseux.

Elle est plus grasse que les céréales mais il s'agit essentiellement de "bons" acides gras parmi lesquels figurent les fameux Oméga 3.

Cette graine convient aux végétariens et, plus largement, à toutes les personnes qui désirent limiter leur consommation de viande sans déséquilibrer leur alimentation.

► Sans gluten

Un autre atout est qu'elle ne contient pas de gluten, elle convient donc parfaitement aux personnes intolérantes.

► Label bio

L'essentiel de la production répond aux critères de l'agriculture biologique car le quinoa n'a besoin d'aucun traitement pour être cultivé.

Cette graine peut avantageusement remplacer les pâtes ou le tapioca dans les soupes, boissons et desserts. En salade, garniture ou plat complet, je vous conseille de la mélanger avec d'autres céréales ou des légumes, comme dans le taboulé au quinoa proposé dans nos menus.

Le quinoa peut aussi remplacer une partie de la farine dans la confection des pains et gâteaux (pour un cinquième environ du poids total) : sa graine ajoute du croquant et de la couleur.

Les recettes sont nombreuses, en voici une pour aller à la découverte de cette graine et varier les plaisirs...

FONDANT AU CHOCOLAT ET QUINOA

Les ingrédients (pour 6 personnes)

- 1/2 L de lait (de vache, de riz ou soja)
- 100 g de Quinoa
- 3 oeufs
- 2 c. à soupe de sucre
- 200 g de chocolat noir dessert à 70% de cacao

La préparation

Faire chauffer le lait dans une casserole, à ébullition, verser le quinoa, couvrir et laisser gonfler hors du feu.

- Faire fondre le chocolat au bain marie.
- Fouetter les oeufs avec le sucre, jusqu'à obtenir un mélange mousseux.
- Ajouter le chocolat fondu puis le quinoa cuit dans le lait
- Mettre la préparation dans un moule fariné.
- Enfourner à 180°C durant 30min.