Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2013)
Heft: 49

Artikel: Le quinoa : une perle alimentaire sud-américaine
Autor: Rein, Frédéric
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-831763

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Le quinoa
Une perle alimentaire sud-américaine

GVictoria

Cette «céréale» a de nombreux atouts à faire valoir, comme de pouvoir aussi bien remplacer des protéines que des féculents. Roger Batalla, diététicien HES à l'Espace Prévention de Lausanne, revient sur ses vertus nutritionnelles.

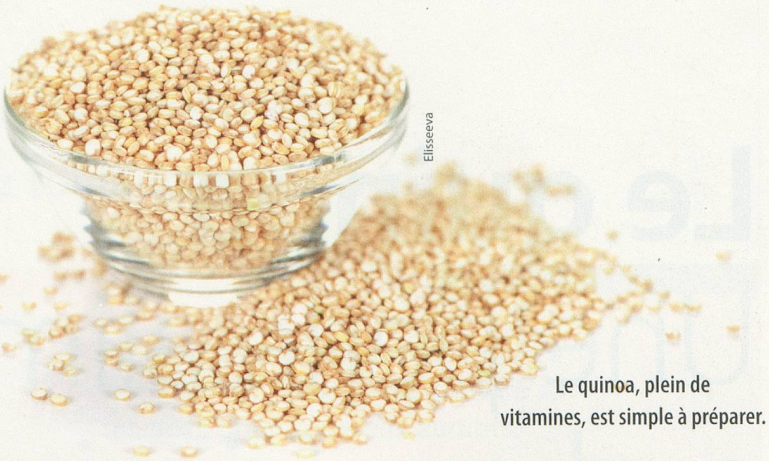
Ce sont de petites perles, tantôt blanches, rouges, brunes ou noires. Pas de celles que l'on enfile, mais plutôt que l'on cuisine! Verser une pluie de quinoa dans une casserole n'a en effet rien d'une perte de temps. C'est, au contraire, un gain sur le plan nutritionnel... Car le fruit de cette plante herbacée des plateaux montagneux sud-américains possède des vertus certaines. Au point que les Nations-Unies ont déclaré 2013 Année internationale du quinoa, voyant dans cette pseudo-céréale – elle n'est pas issue de la famille des graminées, mais des *Amaranthaceae*, comme la betterave et les épinards – une «graine d'or» qui pourrait «contribuer à la sécurité alimentaire mondiale si l'on encourage sa culture». Mais pourquoi placer tant d'espoir dans le quinoa?

Précisément en raison de ses qualités nutritives, qui se déploient comme un éventail...

D'abord, le quinoa est très nourrissant, car on y trouve de l'amidon, et procure un sentiment durable de satiété. «Cela tient à sa forte teneur en fibres, soit 5 g par 100 g, explique Roger Batalla, diététicien HES à l'Espace Prévention de Lausanne. A titre comparatif, du riz blanc n'en contient que 1,4 g, et les pâtes entre 1 et 3,5 g, selon qu'elles sont complètes ou raffinées.»

Pas de gluten

Le quinoa joue donc un double jeu, puisqu'il entre à la fois sur le ring pour concurrencer les féculents, dont les champions en titre que sont le riz, les pommes de terre



Le quinoa, plein de vitamines, est simple à préparer.

et les pâtes, et les aliments protéinés. Et force est de constater qu'il a des arguments à faire valoir dans les deux catégories. Dans son combat aux poings avec le riz blanc, il l'emporte sur le terrain des fibres comme sur celui de la constipation – le riz blanc a tendance à la provoquer. Quant au blé et ses dérivés, ils se retrouvent dans les cordes si l'on évoque les personnes intolérantes au gluten, le quinoa n'en contenant pas.

De nombreuses vitamines

Face aux sources de protéines, comme la viande, le fromage, le poisson, le tofu ou autre association de féculents et légumineuses, il se montre également très compétitif! «A ma connaissance, il n'existe pas de céréale aussi complète d'un point de vue de l'apport en protéines et en acides aminés essentiels, note le spécialiste lausannois. Malgré tout, le quinoa ne pourrait pas remplacer à lui seul les aliments carnés, sous peine de carences. Les végétariens doivent donc multiplier les sources de protéines.»

Et le quinoa a encore de nombreuses autres qualités... Ce «puncheur» est bien doté en vitamines B2, E, magnésium, oméga-3 et manganèse. Ainsi qu'en fer. «Il faut cependant savoir que le fer d'origine végétale est moins bien absorbé que celui provenant d'un animal, poursuit le diététicien. Le quinoa fait toutefois partie de ces aliments contenant du fer que l'on recommande, afin de prévenir l'anémie. Pour optimiser l'absorption de ce fer, il convient de le consommer avec des crudités, riches en vitamine C, et d'éviter de prendre du thé ou du café peu de temps avant ou après le repas.»

De fait, le quinoa a certainement les prédispositions nécessaires pour devenir un poids lourd de notre alimentation. A la question de savoir si le quinoa est un «superaliment», le diététicien Roger Batalla affirme que celui-ci n'existe malheureusement pas. «C'est une céréale extrêmement intéressante, confirme-t-il. Mais l'équilibre alimentaire résulte forcément d'un mélange de protéines (animales ou végétales), de fruits et légumes, et de féculents.»

Un autre atout du quinoa – et pas des moindres – repose sur la simplicité de sa préparation: il suffit de le rincer dans une passoire, puis de le cuire, au même titre que le riz, dans l'eau bouillante (2 volumes d'eau ou de bouillon pour 1 volume de quinoa) durant 15 à 20 minutes. Son petit goût de noisette achèvera l'opération séduction! Et on peut aussi l'apprêter de façon sucrée, en utilisant sa farine pour réaliser des cakes ou des desserts, comme le quinoa au lait. Si ça, ce n'est pas de la graine de champion! **Frédéric Rein**

Boudé par les conquistadors

Les civilisations précolombiennes cultivaient déjà le quinoa, il y a plus de cinq mille ans. En raison de son profil nutritionnel et de son grand rendement, certains spécialistes estiment même que c'est lui qui aurait permis à ces peuples d'atteindre leur apogée. Pourtant, la «mère de tous les grains», selon les Incas, n'a pas été du voyage vers le Vieux Continent aux XIVe et XVIe siècles, contrairement au maïs, à la pomme de terre ou au haricot. Les conquistadors espagnols n'y ont pas vu d'intérêt, car l'absence de gluten ne leur permettait pas de réaliser une pâte, et donc du pain, à la base de l'alimentation européenne. Si bien que le quinoa a failli disparaître au XXe siècle... Pour mieux réapparaître depuis quelques années en Occident. Dans nos magasins diététiques d'abord, puis sur les gondoles de nos grandes surfaces.

Biologique **de nature**

Le quinoa a également des arguments à faire valoir sous le prisme de l'environnement. A commencer par le bon rendement de cette plante capable de pousser en altitude. En outre, ses graines sont enrobées de saponine, des molécules qui donnent aux graines un goût amer et peuvent même servir à confectionner des savons naturels! Cette couche qui entoure les graines – heureusement enlevée grâce à un prélavage et une technique de frottement avant le conditionnement du quinoa – a surtout pour avantage de repousser les oiseaux, les insectes et, vraisemblablement, les microbes et les champignons. De fait, l'utilisation de produits chimiques est pour ainsi dire inutile. Le quinoa est donc naturellement biologique! Par contre, son bilan écologique souffre, comme le riz, du pétrole utilisé pour son acheminement vers l'Europe. Sa culture sur le Vieux Continent, encore marginale, pourrait changer la donne...