

## Caractéristiques nutritionnelles du quinoa

Le quinoa est une plante herbacée dont on consomme les graines. Elle est originaire d'Amérique du Sud. On la considère souvent comme une céréale mais, en réalité, c'est une plante de la même famille que l'épinard, la blette ou bien la betterave.

Le quinoa est composé à 70% de glucides, 15% de protéines, peu de lipides, des fibres et de nombreux minéraux tels que le fer, le manganèse et le cuivre. Le quinoa contient davantage de protéines que les céréales et surtout il contient tous les acides aminés essentiels (AAE) qui font en partie défaut à ces dernières. Le quinoa est donc particulièrement recommandé dans le cadre d'une alimentation végétarienne.

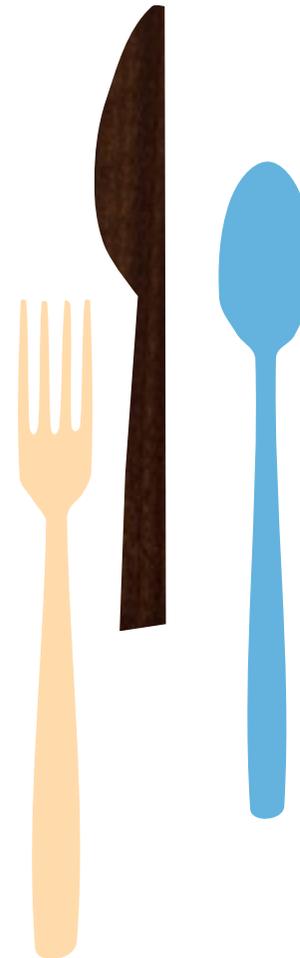
D'autre part, le quinoa est qu'il ne contient pas de gluten. Les personnes intolérantes au gluten peuvent donc en consommer et ainsi remplacer le blé.

Le quinoa constitue un apport en fibres non-négligeable ce qui permet de le considérer comme un aliment de prévention des maladies cardio-vasculaires. Il normalise les taux de glucose, d'insuline et de cholestérol.

Le quinoa est un aliment riche en fer non hémique. Il s'agit donc d'une bonne façon d'inclure plus de fer dans l'alimentation, spécialement pour les gens souffrant d'anémie. Il est à noter que le fer contenu dans les aliments d'origine végétal est moins bien absorbé par l'organisme, comparativement au fer contenu dans la viande. De plus, pour une meilleure absorption du fer non hémique, il est préférable de consommer soit au même repas, soit une heure avant ou après le repas, des aliments contenant de la vitamine C (agrumes, fraises, kiwis, poivron, chou).



# Atelier diététique



*Menu  
d'hiver*



# Zoom sur le QUINOA



## POURQUOI METTRE LE QUINOA AU MENU?

### ✓ PARCE QUE :

- On le trouve souvent moins lourd que les autres grains.
- Il resplendit dans les salades.
- Il se prépare en deux temps trois mouvements.

### ✓ ET SURTOUT :

- Sa teneur en protéines est particulièrement élevée.
- Il est riche en manganèse, en fer et en cuivre.

## Pourquoi ce serait si bon le quinoa ?

Cette minuscule graine blonde entourée d'un germe blanc appartient, en dépit des apparences, à la famille des épinards (Chénopodiacées). Elle se cuisine facilement, comme une céréale, et s'accommode en taboulé, risotto ou salade.

Riche en fibres, en protéines et en minéraux, le quinoa ne contient pas de gluten et, tout comme la viande, a l'avantage de réunir l'ensemble des acides aminés essentiels que le corps humain ne peut fabriquer. "Il apporte ainsi une sécurité pour les végétariens", explique Jason Abbott, un ingénieur agronome américain qui s'est lancé dans la culture de la "graine des Incas" à Longué-Jumelles (Maine-et-Loire), notamment en raison de l'allergie au gluten de sa fille.

## Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

	Calories	Protides	Lipides	Glucides
Tian courgette - tomate	133 Cal	6	1	25
Salade d'agrumes à la cannelle	104 Cal	1	0	25

## Tian courgette-tomate



### Pour 8 personnes

- 200g de quinoa
- 4 courgettes
- 2 aubergines
- 4 tomates

- 4 oignons
- thym
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

### Réalisation

- Cuire le quinoa et l'égoutter. Préchauffer le four Th. 6 (180°C). Huiler un plat à four. Peler les oignons, éplucher les légumes et les couper en rondelles. Faire cuire les courgettes et les aubergines 10 minutes à la vapeur.
- Etaler le quinoa dans le plat à four, ranger par dessus les tranches de légumes en les alternant. Saler et poivrer, arroser d'un filet d'huile d'olive.
- Parsemer de thym et faire cuire 1h. Servir chaud dans le plat de cuisson.

## Salade d'agrumes à la cannelle



### Pour 4 personnes

- 2 pamplemousses
- 2 oranges non traitées
- 2 clémentines

- 1 cuillère à soupe de miel liquide
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 2 brins de menthe

### Réalisation

- Prélevez un peu de zeste d'un pamplemousse, d'une orange et d'une clémentine. Faites bouillir le miel avec 7 cl d'eau dans une casserole. Faites confire les zestes dans ce sirop.
- Pelez les pamplemousses, clémentines et oranges à vif. Séparez les quartiers et versez le jus qui s'écoule dans la casserole avec les zestes.
- Dans un grand bol, mettez les quartiers d'agrumes, les zestes confits, le sirop. Réservez au frais. Au moment de servir, décorez de brins de menthe.