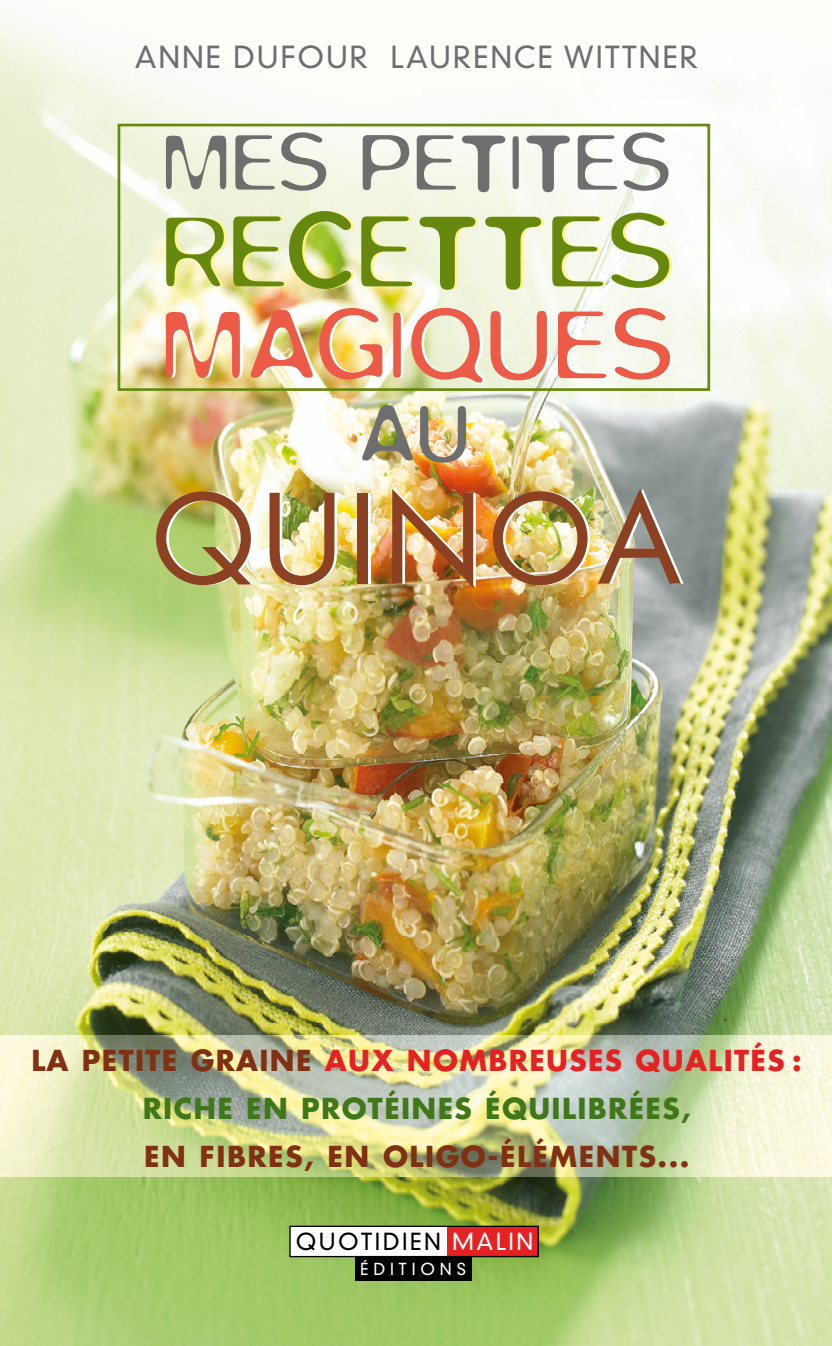
ANNE DUFOUR LAURENCE WITTNER

MES PETITES RECETTES MAGIQUES AU QUINOA



LA PETITE GRAINE AUX NOMBREUSES QUALITÉS :
RICHE EN PROTÉINES ÉQUILIBRÉES,
EN FIBRES, EN OLIGO-ÉLÉMENTS...

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

MES PETITES RECETTES MAGIQUES AU QUINOA

Le quinoa est une graine de génie ! Fournisseur de bonnes graisses, source de fibres, de fer, de magnésium… il cumule les superlatifs santé tout en étant rapide et facile à cuisiner. En lui réservant une place de choix dans votre assiette, vous améliorez votre équilibre nutritionnel, mangez plus varié (et sans gluten), profitez de ses superpouvoirs protecteurs et vous vous régalez !

Au programme :

- **Les 15 bonnes raisons de manger du quinoa :** la meilleure source de protéines du monde végétal est un rempart aux fringales ; elle prévient les maladies cardiaques, le diabète ; prend soin de votre flore intestinale… et régale toute la famille !
- **Son mode d'emploi :** quelle variété (blanc, rouge ou noir) pour quel goût ? Sous quelle forme (flocons, farine, crème…) pour quelle recette ?
- **Des recettes simples et délicieuses :** Quinoa en muesli tiède, Petits soufflés de quinoa au chèvre, Salade mexicaine, Quinoa en couscous de mer, Gâteau choco-quinoa…
- **Et aussi :** des idées de menus archi-simples et rapides (extra-minceur, coupe-faim, 100 % végétarien…) et une myriade d'astuces magiques !

LA MINI-GRAINE AUX MAXI-BIENFAITS

Anne Dufour est journaliste santé et auteur à succès de nombreux livres dont *Mes petites recettes magiques antidiabète* ou encore *Mes petites recettes magiques à l'agar-agar* (avec Carole Garnier).

Laurence Wittner est journaliste et auteur de guides pratiques.

photographie : © nikouline – sucré salé

ISBN 978-2-84899-633-2

9 782848 996332

6 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard
RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, CUISINE

QUOTIDIEN MALIN ÉDITIONS

Des mêmes auteurs, aux éditions Leduc.s

Le régime Okinawa, 2005.

D'Anne Dufour, aux éditions Leduc.s

Le grand livre du régime Okinawa, avec Carole Garnier, 2013.
Les superaliments santé, 2012.
Mes petites recettes magiques sans sel, avec Carole Garnier, 2012.
Mes petites recettes magiques aux superfruits, avec Carole Garnier, 2012.
Le régime Portfolio anticholestérol, avec Isabelle Delaleu, 2012.
Mes recettes magiques au konjac et aux shiratakis, avec Carole Garnier, 2012.
Brûle-graisses, avec Carole Garnier, 2012.
Mes petites recettes magiques aux protéines végétales, avec Carole Garnier, 2011.
Le grand livre de l'équilibre acido-basique, avec Catherine Dupin, 2011.
Mes petites recettes magiques antidiabète, avec Carole Garnier, 2011.
Mes petites recettes magiques aux oméga 3, avec Carole Garnier, 2011.
Mes petites recettes magiques anticholestérol, avec Carole Garnier, 2011.
Mes petites recettes magiques hyperprotéinées, avec Carole Garnier, 2011.
Mes petites recettes magiques à l'agar-agar, avec Carole Garnier, 2010.
Ma bible de la santé nature, 2010.
Les meilleurs aliments anticancer, 2008.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur : **www.quotidienmalin.com** et **www.facebook.com/QuotidienMalin**.

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia

© 2013 LEDUC.S Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-633-2

Quotidien Malin est une marque des éditions Leduc.s

ANNE DUFOUR LAURENCE WITTNER

MES PETITES RECETTES MAGIQUES AU QUINOA

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

SOMMAIRE

INTRODUCTION	*7*
QUINOA : MINI-GRAINE, MAXI-BIENFAITS	15
QUINOA, MODE D'EMPLOI	35
MES PETITES RECETTES MAGIQUES AU QUINOA	39
PETIT LEXIQUE CULINAIRE	159
TABLE DES MATIÈRES	163

INTRODUCTION

Le quinoa est un aliment essentiel de l'Amérique du Sud, où il est cultivé depuis plus de 5 000 ans. Avec la pomme de terre et le maïs, il constituait la base de l'alimentation des Incas.

Chez nous, porté par ses qualités nutritives exceptionnelles et son goût très doux qui plaît aux palais les plus difficiles, le quinoa apporte avec lui l'air pur des hauts plateaux des Andes. Tandis qu'à l'autre bout du monde, la survie de villages entiers s'organise autour de lui. Les populations locales cultivent la plante sous sa forme la plus noble – bio et, le plus souvent, solidaire.

On trouve désormais du quinoa bio et commerce équitable au supermarché du coin. Et, depuis peu, dans mon jardin. Pourquoi pas dans le vôtre ?

Récapitulons : avec le quinoa, on mange plus de végétal, on équilibre donc mieux son alimentation, on se régale, on fait la part belle au bio et au commerce équitable, le tout pour une somme dérisoire au magasin en bas de chez soi. Difficile de cumuler plus d'avantages !

QUELLE HISTOIRE !

Il était une fois une petite graine, qui voilà très, très longtemps, à l'ère précolombienne, décida d'établir son camp de base sur la cordillère des Andes. Solitaire dans l'âme, elle admettait la présence sporadique de quelques pommes de terre, orge et fèves, mais aucun arbre n'était toléré sur son territoire. Ou plutôt, aucun n'aurait supporté le climat épouvantable, considéré comme l'un des plus difficiles de la planète, parce que toutes les colères du monde semblent s'y retrouver pour des démonstrations de force.

Mais le quinoa, petite graine blanche sans prétention, s'y trouvait bien. Sur place, elle décida de coloniser les zones les plus rudes. Délaissant avec mépris le luxe des climats tempérés et la quiétude des zones humides, elle leur préféra l'altitude, les conditions extrêmes, les terres à la limite du désert. Elle devint, du coup, la graine sacrée des peuples andins qui l'appelèrent, en indien, « graine-mère ». Elle les nourrit aujourd'hui encore, et elle n'a, à leurs yeux, rien perdu de son caractère sacré.

C'est que Pachamama, déesse de la fertilité, n'a pas non plus pris une ride : elle veille sur l'abondance agricole. Quelle que soit la météo, la récolte sera là. L'un des mystères de cette merveilleuse petite graine qu'est le quinoa.

Aujourd'hui, la graine a fait son chemin, mais sans concession : elle n'a pas évolué d'un iota, ce qui est rarissime dans le domaine alimentaire. Le blé cultivé de nos jours, par exemple, n'a qu'un lointain rapport avec celui qui poussait sur notre planète voilà des centaines d'années ! Au fil du temps, l'homme s'est ingénié à sélectionner et « modifier » cette céréale pour la rendre plus forte, plus lucrative, plus facile à cultiver, à récolter, à transformer. Il a inventé des produits chimiques spéciaux uniquement pour elle, etc. Rien de tout cela avec le quinoa, cultivé aujourd'hui comme à l'origine, forcément biologique, forcément ancestral. La tradition a du bon !

PLAIDOYER POUR LES PROTÉINES VÉGÉTALES

Les spécialistes essaient par tous les moyens de nous faire manger davantage d'aliments végétaux et moins de produits animaux. Hélas, nous consommons deux fois trop de protéines d'origine animale et pas assez d'origine végétale. La question n'est pas de devenir végétarien (quoi que ceux-ci se portent souvent plutôt mieux que la moyenne : moins de maladies cardiaques – car moins de cholestérol, d'hypertension –, moins de cancers), mais de

manger plus de céréales, de légumes secs et de végétaux en tous genres. La seule façon de se procurer suffisamment de protéines par ce biais, c'est de préparer de bons petits plats de quinoa, de tofu (dérivé du soja), de céréales complètes, de légumes secs, accompagnés de graines et de fruits oléagineux.

Pourquoi manger davantage de protéines végétales ? Dans l'aliment, les protéines sont liées aux graisses, sucres et minéraux. S'il s'agit de bonnes graisses, comme toujours dans les végétaux, tant mieux. Sinon, comme souvent dans la viande ou certaines charcuteries, dommage ! Les mauvaises graisses menacent le cœur, accroissent le risque de cancer, d'allergie, de diabète et de bien d'autres maux encore. C'est pourquoi choisir les bonnes sources de protéines est si important : elles sont alors accompagnées de substances nutritionnelles bénéfiques à la santé et, en plus, elles aident à contrôler le poids.

L'idéal, c'est un peu de protéines animales et beaucoup de protéines végétales. Les unes et les autres se complètent pour un menu vraiment équilibré et riche en nutriments divers. En effet, règne animal et règne végétal n'apportent pas les mêmes éléments : par exemple, il n'y a pas du tout de fibres dans les viandes, poissons, œufs et compagnie… mais il n'y a pas de vitamine B12 dans les végétaux ; ou encore on ne trouve pas de vitamine C dans les aliments d'origine animale, mais le zinc des végétaux est très mal assimilé ! Bref, si nous sommes omnivores, il y a une raison : nous devons manger de tout pour couvrir

l'ensemble de nos besoins. À condition de respecter un certain équilibre !

2013, L'ANNÉE DU QUINOA

La FAO (Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture) a déclaré 2013 année du quinoa. Cette consécration vient couronner les efforts des populations andines, qui ont su préserver et valoriser cette graine ancestrale extraordinairement nutritive. Si le calendrier maya a été quelque peu raillé fin 2012 (principalement en raison d'une mauvaise interprétation, car en réalité il ne prévoyait pas vraiment la fin du monde, heureusement !), personne ne songerait à sourire du quinoa, véritable superaliment, affectueusement surnommé par les Incas « mère de tous les grains » (*chisiya mama*). Le Pérou et la Bolivie restent aujourd'hui les deux principaux producteurs de cette graine fascinante, même si l'Équateur et le Colorado (USA) en font pousser un petit peu aussi. De même que certains producteurs dans le Val de Loire, en France, depuis 2009, sur plus de 300 hectares maintenant. Et sans pesticides, s'il vous plaît. Cela grâce aux efforts des agronomes qui ont réussi à adapter la graine de quinoa au climat français – une histoire qui a duré tout de même plus de 20 ans !

Sur un plan diététique, le quinoa n'est pas une céréale, elle ne contient pas, par exemple, de gluten. C'est une graine (même famille que la betterave ou les épinards)

riche en protéines, en outre complètes – contrairement, là encore, aux céréales, auxquelles il manque toujours un acide aminé ou un autre (lysine, méthionine ou cystine généralement) pour fournir des protéines dites « complètes » à l'homme. C'est donc un incontournable pour qui veut manger moins de viande et/ou de poisson tout en ayant son « quota » de protéines. Sans parler de sa teneur en fibres, minéraux (notamment le magnésium), vitamine E (antioxydante). Il renferme même des « bons acides gras » ! Par ailleurs, son index glycémique (IG) est très, très bas. Bien plus bas que celui des pâtes ou du riz par exemple. Une excellente nouvelle pour les diabétiques ainsi que pour tous ceux qui font attention à leur poids et/ou cherchent à consommer des aliments « anti-âge ». Nous tous, donc !

Et pour finir, son indice Pral (mesure de l'acidité ou de l'alcalinité d'un aliment) est exemplaire = - 0,19, ce qui le rend très peu acidifiant, donc, là encore, recommandé au quotidien.

Sur un plan éthique, le quinoa est en quelque sorte victime de son succès. Cultivé en Bolivie, il était la nourriture de base de nombreux Boliviens mais, en raison d'une demande occidentale énorme ces dernières années, il est devenu trop cher pour eux. Sans parler des cultures de quinoa devenues quasi intensives, toujours pour répondre aux commandes, peu compatibles avec l'écologie fragile du pays. Heureusement, les choses semblent progressivement s'arranger, même s'il reste du chemin à parcourir. En

attendant, il est important de choisir un quinoa issu du commerce équitable. Ou, pourquoi pas, de le faire pousser soi-même : objectif zéro empreinte carbone !

DU QUINOA DANS MON JARDIN

Jardinier amateur, vous avez peur de « rater », que ça ne pousse pas, que votre quinoa ne ressemble à rien ? Pas de quoi être effrayé, tout va très bien se passer. Certes, le quinoa impose le respect dû à ses origines. Mais cette petite graine a l'élégance de se montrer docile même si vous n'avez pas trop la main verte. Cerise sur le gâteau, les oiseaux laisseront vos récoltes tranquilles car la substance amère (saponine) qui entoure leurs graines n'est pas à leur goût. Au vôtre non plus, mais vous, vous savez qu'il vous suffit de rincer le tout pour vous en débarrasser !

- Semez vos graines dans des petits pots protégés (ou des germoirs), au printemps, vers la mi-mars c'est très bien.
- Dès que les plants ont suffisamment grandi, replantez le tout dans des pots plus grands.
- Une fois qu'ils ont atteint une taille sérieuse, mettez-les en terre. Et laissez faire la nature !
- Quand les graines commencent à se détacher des inflorescences, c'est-à-dire normalement vers la mi-août, vous pouvez récolter : coupez les tiges juste sous l'inflorescence et mettez à sécher vos « bouquets » tête en bas

sous abri. Il suffit ensuite de battre les graines dans un seau, elles tombent quasiment toutes seules.
- Passez-les au travers d'un tamis pour éliminer les impuretés et autres tiges, feuilles…
- Faites tremper vos graines dans de l'eau fraîche pendant plusieurs heures, en changeant l'eau jusqu'à ce qu'il n'y ait plus aucune substance mousseuse apparente (= saponines amères).
- Vous pouvez cuisiner votre quinoa !

Remarque : le quinoa supporte beaucoup de choses, mais pas tout non plus. Oubliez si vous habitez dans une région trop chaude, trop sèche ou au contraire trop humide.

QUINOA : MINI-GRAINE, MAXI-BIENFAITS

LES 15 MEILLEURES RAISONS DE MANGER DU QUINOA

Aucun doute, notre petite graine force l'admiration. Elle n'a pas fini de nous étonner ! On la considère facilement comme une céréale tant elle ressemble, par exemple, au millet et, pourtant, ce n'en est pas une. Elle s'y apparente, mais il s'agit en fait d'une plante herbacée (dont on peut aussi manger la feuille) de la famille des Chénopodiacées, autrement dit de la bette à carde, des betteraves et des épinards.

Le quinoa ne manque pas d'atouts pour nous séduire. Panorama des 15 principaux.

1. Il possède un taux de protéines élevé : il « nourrit »

Le quinoa renferme plus de protéines que le blé, pourtant de consommation bien plus courante. D'ailleurs, il en renferme plus que n'importe quelle autre « graine » : certaines variétés en contiennent jusqu'à 20 %, ce qui est énorme ! Au point que les experts de la FAO le comparent à du lait en poudre.

Les nutritionnistes conseillent depuis des années d'augmenter nos apports en protéines d'origine végétale. Le quinoa recueille donc leurs faveurs. Sans doute est-ce pour cette raison que l'Académie nationale des Sciences (USA) l'a sacré « meilleure source de protéines du monde végétal » ! D'autant que, contrairement aux céréales, le quinoa renferme des protéines dites « complètes », parfaitement équilibrées, c'est-à-dire avec tous les acides aminés dont nous avons besoin. Sur un plan strictement « végétarien », c'est donc la source végétale la plus intéressante en protéines ; elle complète même le célébrissime soja, légèrement « inférieur » au quinoa !

Et, comme toute magicienne, elle complète également n'importe quelle autre source de protéines, comme les lentilles, le maïs ou les haricots secs par exemple, pour procurer un plat équilibré. Autrement dit, si vous vous

préparez un plat végétarien mais que vous n'y connaissez rien en protéines et en association céréales/légumineuses, prévoyez un peu de quinoa dans un coin de votre assiette, cela vous procurera une sécurité nutritionnelle. En effet, le blé et le maïs manquent de lysine, les légumineuses manquent de méthionine, cystine, arginine… et le quinoa ne manque de rien du tout !

2. Il ne renferme pas de gluten : il est super-facile à digérer

Le quinoa est un aliment particulièrement intéressant pour les personnes intolérantes au gluten (maladie cœliaque), ainsi que pour toutes celles qui souhaitent simplement varier leur alimentation. Rappel : les intolérants au gluten digèrent mal une protéine (le gluten) présente dans certaines céréales (seigle, blé, orge) et dans tous leurs produits dérivés (pain, pizza, farine, pâtes…).

L'intolérance au gluten concerne 1 personne sur 100 (c'est énorme !) et la plupart d'entre elles ne le savent pas ! En effet, si les symptômes sont spectaculaires chez l'enfant (diarrhées, vomissements, abdomen augmenté de volume), ils se font bien plus discrets chez l'adulte : douleurs abdominales, alternance de diarrhées et de constipation, manifestations cutanées (plaques, boutons…), fatigue… Autant de signes avec lesquels les intolérants qui s'ignorent ont appris à vivre au quotidien et qu'ils imaginent « normaux » : « J'ai toujours été comme ça. » Ce n'est pas une raison pour continuer !

Les féculents et céréales sans gluten : quinoa, riz, maïs, millet, pomme de terre, soja, sarrasin, tapioca (manioc), sésame, sorgho, fèves.

C'EST QUOI LE GLUTEN ?

Ce sont des protéines spéciales que l'on retrouve dans certaines céréales (blé, avoine, seigle, orge, kamut, épeautre…) et bien sûr dans leurs produits dérivés (pain, crêpe, pizza, gaufre…). Les intolérants au gluten digèrent mal ces protéines, et le gluten, en plus, agresse leurs muqueuses digestives. À terme, les conséquences peuvent être graves. Outre l'inconfort digestif, il y a des carences nutritionnelles inévitables. Selon l'Afdiag (Association française des intolérants au gluten), il y aurait jusqu'à 500 000 intolérants au gluten rien qu'en France, dont 15 % environ, seulement, seraient diagnostiqués ! Intolérantes au gluten ou non, de plus en plus de personnes se tournent vers des aliments n'en contenant pas, ne serait-ce que pour élargir leur palette gustative. La curiosité des papilles, quoi de mieux pour découvrir de nouveaux aliments, de nouveaux goûts, de nouveaux horizons ? Saviez-vous que la curiosité, y compris alimentaire, stimulait le cerveau et le rendait plus performant ?

3. C'EST UN SUPERALIMENT : UN SUPERHÉROS DANS VOTRE PLACARD

Le quinoa renferme de bonnes quantités de protéines, de sucres lents et un peu de « bons gras », mais sa teneur en micronutriments est aussi très impressionnante. Il contient du fer, du zinc, du magnésium, du manganèse, du potassium, du cuivre et surtout du calcium… bien plus que le blé ! C'est aussi une bonne source de vitamines B

et E. Quant au quinoa germé, il explose tous les quotas, notamment en vitamine C (voir recette p. 84). C'est le « monsieur + » du placard.

EN G POUR 100 G	QUINOA	BLÉ COMPLET*	RIZ COMPLET*
Protéines	11,2	9	8,2
Lipides	5,4	2	2,5
Glucides	70,7	62	74
Fibres	7,9	2,3	3
Minéraux	0,64	1,8	0,7
Calories	375	320	360

** Lors du raffinage, pour obtenir de la farine blanche ou du riz blanc, la majeure partie des vitamines, minéraux et fibres sont éliminés. Le quinoa n'est jamais raffiné.*

4. Il apporte des bonnes graisses : mini-graine maxi-protection

Le quinoa est plus riche en graisses que les céréales. Bien sûr, on n'imagine pas, à la regarder comme ça, que cette petite graine participe à la couverture de nos besoins en acides gras. Elle renferme pourtant en grande majorité des acides gras insaturés, dont les célébrissimes oméga 3. L'envers de la médaille, c'est qu'un paquet de quinoa, une fois entamé, est un peu plus fragile qu'un paquet de pâtes ou de riz. Il risque davantage de rancir et il est nécessaire de le stocker à l'abri de la chaleur et de la lumière.

Le quinoa n'est décidément pas radin. En plus des acides gras classiques que nous venons d'évoquer, c'est aussi une très bonne source en lécithine, un composant majeur pour toutes les cellules du corps, et particulièrement celles du cerveau. Lorsqu'on veut faire « phosphorer » les étudiants avant leurs examens, on leur donne de la lécithine ! La lécithine est une substance naturellement produite par l'organisme et présente dans la bile. Son rôle est d'aider à garder le cholestérol en suspension, afin qu'il ne se dépose pas n'importe où. Normalement, nous en fabriquons suffisamment, mais ce n'est pas toujours le cas ; les personnes victimes de calculs biliaires, par exemple, en manquent. Et surtout, la lécithine alimentaire, qu'elle vienne du quinoa ou du soja, deux sources courantes, vient renforcer la nôtre. Qui refuserait un coup de main, si on le lui proposait gentiment ? D'autant que ce n'est pas le travail qui manque : la lécithine joue de très nombreux rôles vitaux dans l'organisme. Pour résumer : c'est l'ennemi des mauvaises graisses, dont elle limite les effets nocifs.

Plus de détails ?

- Elle baisse le taux de cholestérol (elle diminue le « mauvais » et augmente le « bon »).
- Elle empêche le gras de s'accumuler et de former des caillots dans les artères.
- Elle interdit le dépôt de cholestérol sur la paroi des artères.
- Elle prévient l'athérosclérose, principale responsable des troubles cardio-vasculaires.

- Elle renferme de la vitamine E, antioxydant majeur du corps.
- Elle est recommandée aux personnes atteintes de calculs biliaires.
- Dans le cadre de la lutte antikilos, elle favorise la perte de graisses, surtout localisées.
- Elle aiguise la concentration et s'oppose aux trous de mémoire.
- En améliorant le fonctionnement cérébral, elle aide à lutter contre le stress.

D'ailleurs, nos organes les plus importants – comme le cœur, le cerveau et le foie – sont aussi ceux qui en hébergent le plus. On peut leur faire confiance pour discerner les bons éléments !

5. Il a un bon index glycémique : *DIABETIC FRIENDLY*

L'index glycémique d'un aliment indique si le sucre qu'il contient passe rapidement dans le sang ou non. Plus un sucre est rapide (index glycémique élevé), moins il est bon pour la santé. Plus un sucre est lent (index glycémique bas), plus il est recommandé.

L'index glycémique du quinoa est bas, ce qui signifie que cet aliment fournira une énergie très douce, qui se diffusera très lentement dans l'organisme. C'est parfait pour les neurones (bon fonctionnement du cerveau, humeur égale, bouclier antistress) et pour l'ensemble du corps.

Au contraire, les sucres rapides, fournis par exemple par les frites, la purée, les pâtes et le riz blancs (surtout en cuisson rapide), le pain blanc (baguette, pain de mie, pain polaire), passent très vite dans le sang, obligeant le pancréas à sécréter brusquement de l'insuline, afin de faire entrer tout ce sucre dans les organes pour qu'ils le brûlent et en tirent de l'énergie. Seulement voilà : à moins d'être en pleine séance de sport (et on imagine mal un sportif courir une barquette de frites à la main, mais tout est possible…), les organes ne savent justement pas quoi en faire. Ils veulent bien en extraire l'énergie, mais dans quel but ? Ainsi, les aliments renfermant des sucres rapides sont stockés, comme prévu par la nature, sous forme de graisses. Par ailleurs, la grande quantité d'insuline fabriquée pour l'occasion pose deux problèmes : d'abord cela épuise le pancréas, organe producteur d'insuline, et mène tout droit au diabète. C'est notamment parce que certains enfants mangent toute la journée des aliments à « sucre rapide » qu'ils deviennent diabétiques de plus en plus jeunes. Ensuite, cela provoque des variations de glycémie (taux de sucre dans le sang) responsables de sautes d'humeur et de fringales. Mauvais plan pour la ligne…

Moralité : mieux vaut manger des aliments à index glycémique bas, comme le quinoa, qui ne font pas grossir et sont bons pour la santé, que ceux à index glycémique rapide, mauvais pour la ligne et la santé.

INDEX GLYCÉMIQUE TRÈS BAS = OUI, À VOLONTÉ	Tous les légumes verts nature : à tous les repas.
INDEX GLYCÉMIQUE BAS = OUI, EN QUANTITÉ LIMITÉE	Le quinoa, les céréales complètes (y compris pâtes et riz), les légumes secs, le pain complet, les fruits, les yaourts.
INDEX GLYCÉMIQUE ÉLEVÉ À TRÈS ÉLEVÉ = NON (SURTOUT PRIS ISOLÉMENT)	Les bonbons, le lait concentré sucré, les fruits secs (figues, dattes, raisins, pruneaux…), le pain d'épices, les sorbets, les yaourts aux fruits, le nougat, la pâte d'amande, les caramels, les marrons glacés, les fruits confits, les confitures (et gelées) très sucrées, le miel tout seul, les gâteaux très sucrés (genre roulé à la confiture, meringues, biscuits secs…), les sucettes, les chewing-gums, le sucre en général (roux, blanc, glacé, candi, à la vanille, à la fleur d'oranger, à la cannelle…), les boissons sucrées (type soda surtout, les jus de fruits sont à voir au cas par cas), les produits dits de régime (biscuits, chocolat…) souvent très sucrés ou très gras. Attention aux céréales raffinées (pain, pâtes, riz blancs).

Note : Les aliments d'origine animale (viande, œufs, poisson…) ne renfermant aucun sucre, ils ne figurent donc pas dans ce tableau. Mais sachez qu'ils abaissent l'index glycémique de l'ensemble du repas.

6. Il est super-polyvalent : farine, pâtes, crème…

En mangeant les aliments dérivés de la graine de quinoa…

- on améliore son équilibre nutritionnel,
- on mange plus varié,
- on augmente ses apports en protéines végétales, ce qui est très bénéfique à la santé.

Il ne s'agit pas de remplacer systématiquement la farine de blé par celle de quinoa : l'une et l'autre n'ont d'ailleurs pas les mêmes propriétés. La farine de quinoa ne renfermant pas de gluten, la pâte ne peut pas « lever » (le gluten est indispensable à la levée de la pâte à pain ou à gâteau) et n'est d'aucune utilité en boulangerie ni en pâtisserie par exemple. Même chose pour les pâtes : de temps en temps « classiques », de temps en temps « quinoa », la variété, c'est la vie !

Il est possible cependant de remplacer une partie de la farine de blé par de la farine de quinoa dans une préparation pour pain ou gâteau, afin d'apporter une autre saveur. Même chose pour les pâtes où l'on peut rajouter une part de farine de quinoa à la semoule de blé dur (environ 10 % à 30 %).

7. Il est recommandé à la femme enceinte : antinausée certifié

Les femmes enceintes ont tout intérêt à consommer du quinoa, car elles ont davantage besoin de protéines et de minéraux qu'en temps « normal ». Or, augmenter ses apports en viande n'est pas la solution, puisqu'on en consomme déjà largement assez. Intégrer le quinoa à son alimentation, c'est en outre l'assurance d'éviter les fringales grâce aux sucres lents, et d'échapper aux nausées matinales, souvent exacerbées par des variations de glycémie (taux de sucre dans le sang). C'est encore plus

spectaculaire si vous le préparez avec un peu de gingembre, *THE* antinausée des futures mamans.

8. Il est recommandé à la femme qui allaite : il favorise la lactation

Le quinoa est galactogène, c'est-à-dire qu'il favorise l'allaitement. Encore une bonne raison de l'intégrer régulièrement à ses menus !

9. Il est adapté aux enfants, même très jeunes

Le quinoa est particulièrement digeste du fait de l'absence de gluten.

En outre, on l'a vu, ses protéines sont équilibrées, donc propices à une croissance harmonieuse. Il apporte notamment de l'arginine, un acide aminé crucial pour l'enfant. Nécessaire à un développement normal, l'arginine stimule l'hormone de croissance. Chez l'adulte, qui ne grandit plus, cette hormone joue un rôle majeur dans l'immunité.

10. Il est bio et équitable, ce qu'on appelle un *CLEAN FOOD*

Bien sûr, le quinoa est la proie de certains parasites, il risque sa vie plus d'une fois sous les assauts de la grêle et du froid, peut attraper des maladies, comme toutes les cultures du monde. C'est pourquoi il est traité, protégé,

aidé… mais pas n'importe comment ! Les Indiens de l'Altiplano, malins et respectueux de leur outil de travail, la terre, ont bien fait des tentatives avec nos pesticides classiques. L'opération était chère et empoisonnait toute la chaîne alimentaire, des insectes aux oiseaux, fragilisant l'écosystème. Ils ont bien vite abandonné ces techniques barbares pour revenir aux méthodes ancestrales, tout aussi efficaces, gratuites et totalement inoffensives pour l'environnement ! Antichampignons à base de plantes, insecticides à base de minéraux, obstacles mécaniques pour écarter les prédateurs (pierres plates par exemple, sur les semences), fumier… tout est conçu pour protéger les récoltes sans en détériorer les qualités nutritionnelles.

11. C'est un produit phare du commerce équitable : bien sous tous rapports

Lorsqu'on achète un produit estampillé « commerce équitable », portant par exemple le logo « Max Havelaar », on est sûr qu'il a été cultivé et récolté par un producteur du bout du monde, correctement payé pour son travail, et donc rémunéré à sa juste valeur. Par cet achat solidaire, citoyen du monde, on participe également à la vie du village local, car en payant un produit à son juste prix, on contribue directement à l'amélioration des conditions de vie des hommes, des femmes et des enfants. Construction d'écoles, de dispensaires, achat d'un bus ou autre transport collectif, etc.

Vous pourrez aussi dénicher du cacao, du café, du thé ou du riz « bio-équitable », profitez-en ! On peut très bien souhaiter préserver l'environnement ET les humains qui habitent la planète. En quoi est-ce incompatible ?

12. Il est imbattable sur le plan acido-basique

Le Pral (*Potential Renal Acid Load*) est l'outil de mesure acido-basique d'un aliment. Tous les aliments dont le chiffre est supérieur à 0 (donc +…) sont acidifiants. Plus le chiffre grimpe, plus l'aliment est acidifiant. Tous les aliments dont le chiffre est inférieur à 0 (donc - …) sont basifiants (ou alcalinisants), ou si vous préférez, équilibrants. L'équilibre acido-basique est l'équilibre chimique le plus essentiel de notre corps. Il est très important de le respecter au quotidien, et le quinoa y contribue pleinement. Quitte à manger des féculents chaque jour, mieux vaut que ce soit du quinoa que des pâtes ou du riz ! Rappel : les premiers signes d'un déséquilibre acido-basique sont une fatigue persistante le matin, et dans la journée en général ; des problèmes de peau ; des douleurs articulaires et musculaires. À long terme, un déséquilibre acido-basique peut perturber gravement et durablement l'organisme (ostéoporose notamment).

FÉCULENT	PRAL
Riz	De + 1,55 à + 3 (selon qu'il est blanc ou brun)
Quinoa	- 0,19
Spaghetti	De + 3 à + 4 (selon si pâtes blanches ou complètes)

13. C'est trop bon : à la fois croustillant et doux

En bouche, la consistance du quinoa est vraiment sympa. Il est à la fois très doux, tout en ayant un « cœur » un peu « croustillant », c'est étonnant ! Un mariage détonnant qui donne un résultat « de caractère », que ce soit pour une salade froide (quinoa au thon), un plat chaud (steak + quinoa + courgettes), un dessert (façon « riz au lait » ou « semoule à la cannelle »). Avec le quinoa, on ne s'ennuie pas !

14. Il contient des saponines, probablement digestives, anticancer et bonnes pour le cœur

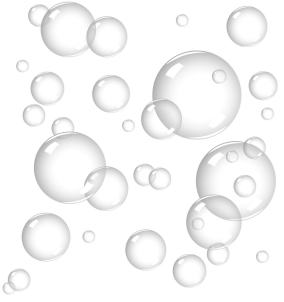
Les saponines sont des molécules amères, c'est vrai. On dit qu'elles ont des propriétés antinutritionnelles, et c'est théoriquement vrai aussi. En réalité, il semble qu'elles n'empêchent pas de profiter des protéines, c'est l'essentiel. Et de toute façon, il n'y en a presque plus dans le quinoa disponible en supermarché chez nous, car il est préalablement lavé, donc débarrassé de ces saponines. En plus, elles sont dégradées à la cuisson, c'est dire si elles ne risquent pas de nous embêter.

D'un autre côté, elles sont observées à la loupe – ou plutôt au microscope ! – par les scientifiques pour leurs potentielles propriétés santé. En effet, elles seraient anti-inflammatoires et anticholestérol. Aussi, les chercheurs émettent l'hypothèse que le quinoa pourrait, via ses

16 saponines (quand même !), être un bon aliment préventif anticancer et anti-maladies cardiaques. En plus, le côté « détergent » des saponines facilite probablement notre digestion : elles sont sans doute utiles aux humains et aux animaux à sang chaud… mais toxiques pour ceux à sang froid (insectes, poissons). Outre le quinoa, on trouve aussi des saponines dans le thé, la réglisse, les tomates, les pommes de terre, le ginseng, l'ail, de nombreux animaux marins…

COMME DU SAVON !

Si vous rincez du quinoa acheté en vrac, vous verrez peut-être une sorte de mousse remonter à la surface. Ce sont justement les saponines… utilisées comme de la lessive par les populations andines car elles ont des vraies propriétés tensioactives ! Cela dit, il n'en renferme pas beaucoup, comparé aux plantes dites « à saponines » telles que la saponaire (évidemment), le lierre grimpant, le marron d'Inde et la luzerne. Les fans de produits détergents *home-made* fabriquent leur lessive pour zéro euro avec ce type de plantes. Bon, il faut avoir le temps…



15. Il pourrait renforcer l'efficacité de certains vaccins

Des études sont en cours pour déterminer à quel point les saponines du quinoa « améliorent » l'efficacité de certains vaccins. Pour l'instant, il s'agit de travaux sur les animaux, mais les résultats sont encourageants et semblent indiquer que les saponines du quinoa augmentent la réponse du corps suite à une vaccination.

20 MENUS ARCHI-SIMPLES (ET SANTÉ) EN MODE QUINOA

Retrouvez les recettes en gras et en italique à partir de la p. 39.

1. Super-speed

- 1 poignée de jeunes pousses mélangées (salade en sachet)
- 2 belles tranches de jambon cuit + ***Quinoa à la sauce tomate***
- Yaourt nature au bifidus

2. Retour en enfance

- Salade de tomate au persil
- Steak haché, coquillettes au gruyère râpé (pour faire des fils)
- ***Quinoa au lait***

3. Acido-basique

- ½ melon
- Papillote de saumon + ***quinoa à l'eau*** + huile d'olive + muscade + courgettes
- Framboises

4. Extra-minceur (objectif petite robe noire)

- ***Cabillaud en parmentier de quinoa***
- Fromage blanc à la cannelle

5. Top circulation

- ***Vrai taboulé de quinoa***
- Steak + haricots verts + tomate à la provençale
- Soupe de fraises

6. Antihypertension

- Soupe de potiron
- Blanc de poulet grillé + pommes de terre + salade verte
- ***Quinoa aux fruits***

7. Coupe-faim

- Salade de carotte + pomme râpées
- Rôti de porc + ***quinoa à l'étouffée*** + petits pois
- Crème au cacao

8. Monomaniaque super-fibres

- ***Champignons farcis au pistou***
- ***Marmite primeur au quinoa***
- Mangue

9. La paix du ventre

- Carpaccio de bœuf tout simple
- ***Quinoa aux épices***
- ***Yaourt au quinoa***

10. Transit facile

- Guacamole, pain complet
- ***Lapin au quinoa et pruneaux***
- Pomme au four

11. 100 % végétarien (sans tofu)

- Soupe multi-légumes
- ***Pilaf de quinoa aux lentilles***
- Fraises

12. Le super-tradi

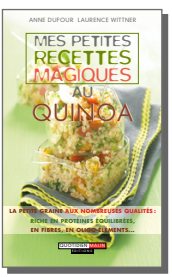
- Poireaux vinaigrette
- Steak grillé + ***quinoa à l'eau*** + brocolis
- Ananas

13. Comme à Marseille

- ***Terrine de maquereaux au quinoa***
- Omelette à la ratatouille, riz basmati
- Une corbeille de fruits grande comme ça

14. Viva italia !

- Petite salade de roquette aux pignons
- ***Pizza de quinoa aux oignons***
- Sorbet citron



Mes petites recettes magiques au quinoa

Laurence Wittner et Anne Dufour

Plus d'infos sur ce livre à paraître aux éditions Quotidien Malin