

# Quinoa

Quinoa blanc ou blond, en sac de 1 à 5 kg.

Le quinoa est utilisé en remplacement du riz ou des céréales dans les plats de viande et de poisson. On peut également l'incorporer dans les potages, salades, tourtes ou galettes.



Botaniquement, le quinoa appartient à la famille des légumes feuilles et fait partie des Chénopodiacées, comme les épinards ou les blettes. Toutefois, l'importante teneur en glucides de sa graine (+/- 60 %) lui permet d'être considéré comme une pseudo-céréale puisqu'il s'agit principalement de glucides complexes. Le taux de protéines, de l'ordre de 13 à 14 % en moyenne, est légèrement plus élevé que celui contenu dans les céréales (entre 10 et 12 %). Outre cette teneur non négligeable, l'intérêt des protéines présentes dans le quinoa réside principalement dans leur complémentarité. En effet, si les céréales sont dépourvues de certains acides aminés (lysine et/ou tryptophane) dits « essentiels »<sup>4</sup> puisque qu'ils sont nécessaires pour assurer l'intégralité des processus métaboliques et que notre organisme ne peut pas les synthé-

tiser, le quinoa possède quant à lui tous les acides aminés indispensables. Par ailleurs, avec un taux de 6 à 8 g pour 100 g de quinoa sec, il est également bien pourvu en fibres. Le coefficient de prise de poids du quinoa à la cuisson étant de l'ordre de 2,5 à 3, il vous faudra utiliser 44 g pour réaliser une portion de +/- 120 g pour les maternelles, 62 g pour les élémentaires (portion de +/- 170 g), 73 à 91 g pour les adultes et les adolescents (portion d'environ 200 à 250 g) et 73 g pour le déjeuner des personnes en institution et les repas livrés à domicile (portion de +/- 200 g). Comptez en revanche 55 g afin d'obtenir une portion de +/- 150 g pour le dîner.

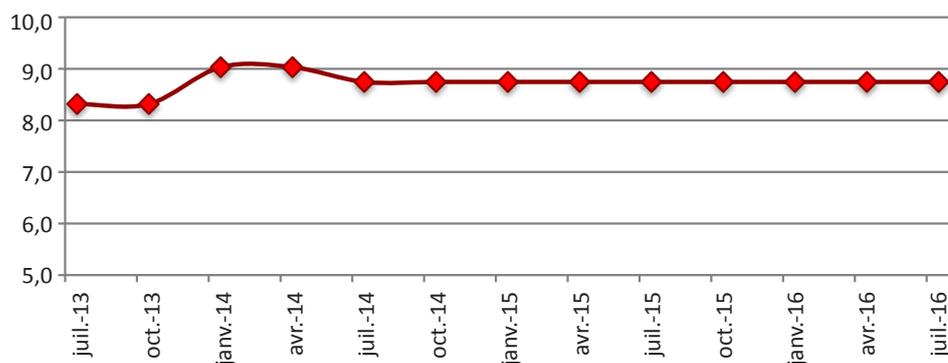
<sup>4</sup> Au nombre de neuf, les acides aminés dits « essentiels » ou « indispensables » sont : l'isoleucine, la leucine, la lysine, la méthionine, la phénylalanine, la thréonine, le tryptophane, la tyrosine et la valine.

## Question d'un acheteur

**Pourquoi est-il généralement conseillé de rincer abondamment le quinoa avant de le faire cuire ?**

A l'état brut, les graines de quinoa sont recouvertes d'une substance appelée « saponine ». Après récolte et séchage, les graines sont souvent lavées et une grande partie de cette substance est éliminée. Néanmoins, si la fraction restante n'est pas considérée comme toxique pour l'homme, elle a tendance à mousser lors de la cuisson, et elle procure un goût amer aux préparations.

## Evolution de l'indice tarifaire 2013-2016



## Suggestions du chef

### Astuces/Idees

Pour changer un peu, proposez à vos convives un gâteau de quinoa aux raisins secs, nappé d'un coulis caramel au beurre salé.

### Thèmes & Recettes

**Les Amériques** : Galettes des Incas

**L'été** : Taboulé de la Cordillère

## Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	dont sucres	Matières grasses	dont AGS	Fibres	Industriels Marque
BIOFINESSE	5064	364 kcal	11 à 14 %	60 à 66 %	NC	6,3 à 7 %	0,7 %	7 g	MARKAL Markal
BRAKE	17512	392 kcal	13,0 %	69,0 %	4,0 %	5,8 %	1,0 %	6 g	SABAROT WASSNER Sabarot
EPISAVEURS	98950	354 kcal	14,1 %	57,2 %	4,9 %	6,1 %	0,7 %	7 g	SOUFFLET ALIMENTAIRE Vivien Paille
PRO A PRO	7866	362 kcal	14,0 %	60,0 %	3,0 %	5,8 %	0,7 %	8 g	TIPIAK RESTAURATION Tipiak
TRANSGOURMET	219120	354 kcal	14,1 %	57,2 %	4,9 %	6,1 %	0,7 %	7 g	SOUFFLET ALIMENTAIRE Vivien Paille

## Comparaison des offres

	Référence	Etat Aspect	Type de légume et %	Allergène potentielle-ment présent	Mise en œuvre	Coefficient de prise de poids	Industriels Marque
BIOFINESSE	5064	sec, Ø 1,25 mm à 2 mm	quinoa blanc 100 %, <i>Chenopodium quinoa</i>	fruit à coques, moutarde, sésame, soja	laver le quinoa, cuire à feu doux 10 min, couvrir, laisser gonfler hors du feu	2,5	MARKAL Markal
BRAKE	17512	sec, Ø 1,5 mm	quinoa blanc 100 %, <i>Chenopodium quinoa</i>	gluten	démarrage à l'eau froide, cuire 15 à 20 min	2,5	SABAROT WASSNER Sabarot
EPISAVEURS	98950	sec, Ø 1 mm	quinoa blond 100 %, <i>Chenopodium quinoa</i>	/	cuire 15 à 20 min, à l'autocuiseur 5 min	3	SOUFFLET ALIMENTAIRE Vivien Paille
PRO A PRO	7866	sec, Ø 1,25 mm à 2 mm	quinoa blanc 100 %, <i>Chenopodium quinoa</i>	/	cuire 12 à 16 min, égoutter	3	TIPIAK RESTAURATION Tipiak
TRANSGOURMET	219120	sec Ø +/- 1 mm	quinoa blond 100 %, <i>Chenopodium quinoa</i>	/	laver le quinoa, rincer plusieurs fois, cuire à feu doux 12 min à couvert, égoutter	3	SOUFFLET ALIMENTAIRE Vivien Paille

	Référence	Signe de qualité	Origine matière première	Pays de transformation	DDM	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BIOFINESSE	5064	bio	Bolivie (hauts plateaux de la Cordillère des Andes)	France	12 mois	sac, matière NC, 5 kg, 1 x 5 kg	MARKAL Markal
BRAKE	17512	/	Amérique du Sud	France	30 mois	sachet plastique, 2,5 kg, 1 x 2,5 kg	SABAROT WASSNER Sabarot
EPISAVEURS	98950	/	France	France	36 mois	sachet, matière NC, 2,5 kg, 6 x 2,5 kg	SOUFFLET ALIMENTAIRE Vivien Paille
PRO A PRO	7866	/	France	France	18 mois	étui carton, 1 kg, 6 x 1 kg	TIPIAK RESTAURATION Tipiak
TRANSGOURMET	219120	/	France	France	24 mois	sachet, matière NC, 2,5 kg, 6 x 2,5 kg	SOUFFLET ALIMENTAIRE Vivien Paille

En raison de la consommation croissante de quinoa, notamment en Amérique et en Europe, les surfaces destinées à la culture de cette plante ont plus que doublées en 30 ans dans la région des Andes. La Bolivie et le Pérou ont d'ailleurs largement dominés le marché jusqu'en 2008 avec plus de 92 % de la production mondiale. Ce développement, en créant

des emplois, a certes évité un exode massif des populations dans les grandes villes, mais il a aussi occasionné une forte hausse du prix du quinoa. Faute de revenus suffisants, cela a provoqué une baisse de la consommation de cet aliment de base dans ces régions. Aujourd'hui, si ces deux pays restent les principaux producteurs de quinoa, les Etats-Unis, le

Canada et le Chili se retrouvent quant à eux à produire plus de la moitié du quinoa signalé en dehors de ces deux pays. La France, à moindre échelle, s'est également lancée en 2008 dans cette culture en s'implantant en Anjou. On constate d'ailleurs que parmi nos cinq offres, trois sont à base de quinoa issu des récoltes françaises.