

# Chenopodium quinoa Willd.



07/06/2016



07/06/2016



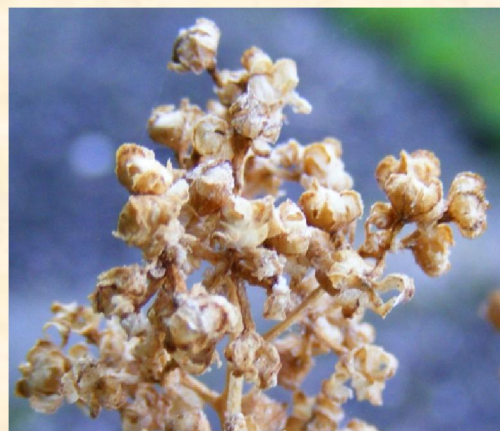
10/08/2011



02/09/2011



13/09/2011



23/09/2011



22/07/2016



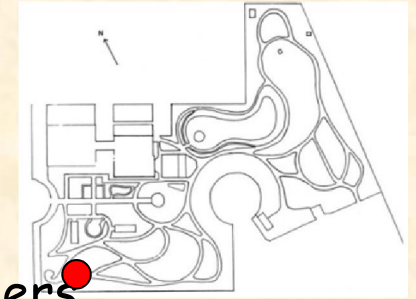
22/07/2016



# Chenopodium quinoa Willd.



Nom commun : quinoa  
Famille des Chénopodiacées (Amaranthacées)  
Origine : Andes (Amérique du Sud)



Le quinoa est une herbacée appartenant à la famille de la betterave, cultivée depuis des milliers d'années sur les hauts plateaux arides d'Amérique du Sud.

Dans son milieu d'origine, cette annuelle peut atteindre une hauteur de 3m. Rustique, elle supporte aussi bien le froid que la sécheresse. On en connaît des centaines de variétés.

Les feuilles, alternes, montrent un polymorphisme important.

De grosses inflorescences en forme de panicules, apparaissent aux extrémités des tiges. Les fleurs, sessiles, groupées en glomérules, comprennent 5 sépales, 5 étamines, 2 carpelles, 2 stigmates plumeux. L'autofécondation est fréquente.

Le fruit, considéré comme une céréale, est entouré d'une enveloppe amère due à la présence de saponines. Pour le manger, il faudra enlever cette protection.

Le quinoa était considéré comme sacré par les Incas. En plus d'une culture facile, de bons rendements (jusqu'à 500g par panicule), une graine très digeste, cette céréale a de nombreux atouts nutritionnels. Riche en fer, pauvre en gluten, elle contient les 8 acides aminés essentiels, des acides gras polyinsaturés, des sels minéraux, etc. Bref un aliment exceptionnel.