

# FITLINE

## LE CONSEIL SANTÉ DU MOIS D'AVRIL

### QU'EST-CE QUI SE CACHE DERRIÈRE LE QUINOA ?

En salade, en risotto, comme accompagnement ou au petit-déjeuner, le quinoa est devenu depuis quelques années la star de nos assiettes.

Originare d'Amérique du Sud, cette plante herbacée y est cultivée depuis plus de 5000 ans. Résistant à des températures variant de -4°C à 38°C, elle peut se récolter une fois par an dans de nombreux pays ; les plantes sont alors séchées, les graines se trouvant dans les grappes florales sont lavées et leur enveloppe est ôtée. Aujourd'hui, bien que la majorité du quinoa soit importée du Pérou ou de Bolivie, il est même cultivé en Suisse, où la production pourrait rapidement s'étendre.

Il existe plusieurs dizaines de variétés de quinoa dont le grain peut être blond, rouge ou noir.

#### **Une contribution à l'insécurité alimentaire**

Grâce à ses qualités nutritionnelles et de son accoutumance à diverses conditions climatiques, le quinoa peut avoir un rôle important dans le combat contre la faim, la malnutrition et la pauvreté dans les pays en voie de développement. Il a donc été mis à l'honneur par la FAO (l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture) durant l'année 2013.

