

Quinoa (*Chenopodium quinoa*), riz du Pérou sans gluten

Date : 27/08/2017 - Catégorie : Légumes du potager

Cette page provient du site Binette & Jardin

Vous pouvez la visualiser à cette adresse : <http://jardinage.lemonde.fr/dossier-1337-quinoa-chenopodium.html>

Le quinoa n'est pas une céréale contrairement à ce que beaucoup pensent, il s'agit d'un légume ancien à feuilles qui produit des graines dont l'un des **atouts est de ne pas contenir de gluten**, aujourd'hui où de plus en plus de personnes adoptent des régimes "sans gluten". De ce fait, il connaît un engouement tel qu'il est passé du stade de la curiosité exotique importée du Pérou à une culture expérimentée en France. Mais cette augmentation de la demande au niveau mondial a des conséquences environnementales et sociales importantes car les paysans d'Amérique du sud intensifient la monoculture de la plante au détriment des cultures vivrières traditionnelles nécessaires ce qui provoque une sorte de spéculation foncière entre communautés locales.



Le (ou "la") quinoa appelé aussi ansérine quinoa, forme une plante herbacée assez haute avec des feuilles de 40 à 60 cm de long, lancéolées et gaufrées qui constituent une touffe vigoureuse.

Durant l'été, des grappes dressées de petites fleurs verdâtres s'épanouissent avant de donner des graines, qui peuvent rappeler celles de millet, qui seront récoltées une fois arrivées à maturité pour être consommées surtout en accompagnement, comme le riz ou les pâtes.

Le quinoa contient 15% de protéines ce qui en fait un aliment intéressant pour les végétariens. En plus d'être sans gluten, il a l'avantage d'être pauvre en lipides et de fournir davantage d'acides aminés, notamment la lysine, que les céréales. Il est riche en fibres, en fer, cuivre, zinc, manganèse, phosphore, magnésium, vitamine B2. Toutefois, le quinoa peut contenir des saponines, substances fabriquées naturellement par la plante dont l'inconvénient est d'empêcher la bonne assimilation des éléments nutritionnels contenus dans les graines. Pour cette raison, il est recommandé de bien rincer le quinoa avant de le faire cuire ce qui lui enlève également de l'amertume. De plus en plus, les variétés de "quinoa dulce", c'est-à-dire sans saponine, sont privilégiées.

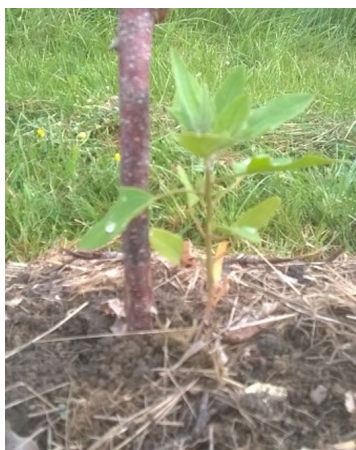
- Famille : Chénopodiacées
- Type : annuelle
- Origine : Andes, Pérou, Bolivie
- Couleur : fleurs verdâtres
- Semis : oui
- Bouture : non
- Plantation : printemps
- Récolte : août-septembre
- Hauteur : jusqu'à 1 m

Sol et exposition idéals pour le quinoa

Le quinoa se cultive en plein soleil dans un sol léger, profond, frais, riche en humus et bien drainé. Dans son milieu d'origine, il supporte les constions d'altitude (sécheresse et gel) et particulièrement inhospitalières de

l'Altiplano andin.

Date de semis et de plantation du quinoa



C'est au printemps, en avril, que vous ferez les semis de quinoa en place avant qu'il ne fasse trop chaud ce qui gênerait la germination, en lignes espacées de 50 cm ; lorsque les plantules auront 4 feuilles, vous devrez éclaircir à 50 cm, mais si vous craignez que le vent les abîme, serrez les davantage, les pieds seront alors moins haut, ils auront moins de prise au vent.

Conseil d'entretien et de culture du quinoa

Le quinoa appréciera un binage régulier. Pour les arrosages, ils seront bienvenus lors de la floraison mais hors de cette période, comme la plante supporte la sécheresse, n'exagérez pas les arrosages.

Récolte, conservation et utilisation du quinoa

Lorsque les inflorescences contenant les graines sont mûres, elles prennent une couleur rougeâtre. C'est le moment de les couper et lorsqu'elles sont bien sèches, vous pourrez les battre pour récupérer les graines. Les graines au petit goût de noisette se mangent comme du riz ou des pâtes, en accompagnement mais sont aussi la base de quantités de recettes végétariennes.

Les feuilles de la plante de quinoa peuvent être consommées cuites comme des épinards.

Maladies, nuisibles et parasites du quinoa

Le mildiou et l'oïdium peuvent s'installer sur le quinoa s'il y a trop d'humidité. Par ailleurs, les limaces et escargots apprécient aussi le feuillage.

Emplacement et association favorable du quinoa

C'est une plante qui se cultive au potager, mais certainement pas en pot ni bac : faites l'expérience dans votre jardin !

Variétés conseillées de quinoa pour planter au jardin

On compte différentes espèces de *Chenopodium* tels que le [chénopode bon-Henri \(*Chenopodium bonus-henricus*\)](#), le chénopode géant (*Chenopodium giganteum* ou *Chenopodium amaranthicolor*), le chénopode blanc (*Chenopodium album*), etc.

Parmi les variétés de quinoa (*Chenopodium quinoa*), des polémiques existent, dénoncées par Kokopelli, puisque des sortes de brevets sur des variétés de quinoa ont été déposés par des occidentaux alors que les peuples andins ne l'ont jamais fait et ont mis toutes leurs variétés à la disposition du monde entier !

Vous trouverez chez le [semencier Kokopelli](#), soucieux de la biodiversité semencière et potagère, des graines bio comme *Brightest Brilliant Rainbow*, *Chadmo*, *Cherry Vanilla*, *Colorado black Shelly 25*, *dave 407*, *French vanilla*, *Linares*, *Mint vanilla*, *Oro de Valle*, *Red head* (résistante au climat pluvieux)...



[Imprimer la fiche](#) - [Fermer la fenêtre](#)