



## Mes petites recettes magiques au quinoa

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Mes petites recettes magiques au quinoa

*Anne Dufour, Laurence Wittner*

Mes petites recettes magiques au quinoa Anne Dufour, Laurence Wittner

 [Télécharger Mes petites recettes magiques au quinoa ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mes petites recettes magiques au quinoa ...pdf](#)

176 pages

Extrait

Extrait de l'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 ! Présentation de l'éditeur

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 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 notre flore intestinale... et régale toute la famille, enfants et femme enceintes compris.
- 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

Download and Read Online Mes petites recettes magiques au quinoa Anne Dufour, Laurence Wittner  
#SHAKODZL6IG

Lire Mes petites recettes magiques au quinoa par Anne Dufour, Laurence Wittner pour ebook en ligne Mes petites recettes magiques au quinoa par Anne Dufour, Laurence Wittner Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Mes petites recettes magiques au quinoa par Anne Dufour, Laurence Wittner à lire en ligne. Online Mes petites recettes magiques au quinoa par Anne Dufour, Laurence Wittner ebook Téléchargement PDF Mes petites recettes magiques au quinoa par Anne Dufour, Laurence Wittner Doc Mes petites recettes magiques au quinoa par Anne Dufour, Laurence Wittner Mobipocket Mes petites recettes magiques au quinoa par Anne Dufour, Laurence Wittner EPub

**SHAKODZL6IGSHAKODZL6IGSHAKODZL6IG**