

A LA DÉCOUVERTE DU QUINOA DE VARETZ EN CORRÈZE, UNE GRAINE GOURMANDE AUX MULTIPLES VERTUS POUR LA SANTÉ

Le 29 Juillet 2020



Tout ce qu'il faut savoir sur la culture du quinoa

Cultivé depuis des millénaires en Amérique du Sud sur les hauts plateaux des Andes, le **quinoa** ou "graine d'or" comme le nomme l'Organisation mondiale de la santé, est **cultivé depuis 2015 en Corrèze** par **Clément Tallerie**, jeune **producteur**

et éleveur de bovins. Reconnu pour ses **valeurs nutritionnelles et gustatives**, cette plante de la famille des chénopodiacées, tout comme l'épinard ou la betterave, a le vent en poupe ces dernières années. Pas de traitement pour être cultivé, le quinoa nécessite très peu d'eau et est adapté au climat **corrèzien**. Sa singularité : la graine de quinoa est enveloppée de saponine, une résine naturelle et amère qui éloigne les insectes et les oiseaux.

C'est tout naturellement et pour toutes ses raisons, que cet agriculteur s'est lancé le défi de cultiver cette plante en **France**, en plein coeur du **Limousin** composée de 77% de glucides, 16% de protéines, des fibres et de nombreux minéraux et peu de lipides 7%, sans gluten.

Comment utiliser le quinoa de Corrèze

De nombreux **chefs étoilés** à l'instar de Juan Arbelaez et son ceviche au quinoa et citron vert, d'Alain Ducasse et sa salade quinoa, avocat, orange ou Régis Marcon avec son gâteau de graines de quinoa aux champignons ou ses petits farcis de consoude au quinoa (une réinterprétation auvergnate de la feuille de vigne farcie), tous cuisinent cet **aliment sain** par excellence, très tendance.

- **Comment cuire le quinoa de Corrèze**

Lavez abondamment le quinoa à l'eau froide avant de le cuisiner. Plongez ensuite votre quinoa dans une casserole dans 3 fois son volume d'eau froide. Portez à ébullition puis baissez le feu et faire cuire 10 minutes. Il faut que le quinoa ait absorbé le volume d'eau initial.

- **Quelle quantité de quinoa prévoir par convive** : 30 g par personne pour une salade, 50 g pour un accompagnement de plat principal.

Le quinoa de Corrèze, un féculent qui se déguste froid ou chaud

- La Combe de Job vous propose sa **recette de salade de quinoa de Corrèze au magret fumé, sauce acidulée à l'orange et au miel**. Vous pouvez cependant, l'utiliser chaud comme accompagnement d'aiguillettes de canard déglacés au vin blanc.

Recette de la salade de quinoa pour 2 personnes

- 60 g de quinoa
- 10 tranches de [magrets fumés](#) coupées en petits cubes (retirer le gras)
- 5 tomates séchées (conservées dans de l'huile) coupées en petits morceaux ou en été, des tomates cerises bien mûres en dés.
- 1/2 boîte de champignons de Paris coupés en petits morceaux (conservé 115g)
- quelques pignons de pin pour apporter du croquant que vous pouvez torréfier si vous le souhaitez

Comment réaliser un **assaisonnement de salade original et savoureux**?

Rien de plus simple, une sauce à l'orange et au miel, bien **goûteuse** conviendra parfaitement à la salade composée de quinoa

- 3 cuillères à soupe de jus d'une orange
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de [miel](#)
- sel, pour amener du peps, privilégiez le [poivre Timut](#)

Dans un saladier, disposez le quinoa cuit, ajoutez les petits dés de magret fumé, les tomates séchées coupées en petits morceaux, les champignons de Paris taillés en dés. Ajouter la vinaigrette.

Présentée soit dans un saladier, soit en verrines individuelles que vous pouvez **déguster à l'apéritif** entre amis. N'oubliez pas en dernière minute de disposer les pignons de pin qui apporteront du croquant à votre entrée et une touche de couleur.

- **Retrouvez d'autres idées recette à réaliser avec du quinoa**

Magret au quinoa aux fruits secs sur [Cuisine Actuelle](#)

Tartare de magret de canard et son quinoa sur [Le Journal des Femmes](#)

Quinoa au curry sur [Marmiton](#)

Quinoa au poulet et aux légumes du soleil sur [750g](#)

Aiguillettes de poulet à la moutarde, au miel et au curry et son quinoa sur le blog de [Papilles et Pupilles](#)

De délicieuses recettes de quinoa pour faire le **plein d'énergie**