



## QUINOA, AMARANTE et AUTRES GRAINES du PÉROU

Ces graines des Andes proviennent de l'APCO (Asociación de Productores de Cultivos Orgánicos) dans le petit village de Cotahuasi, situé dans le département d'Arequipa, à plus de 24 h de route de Lima.

Encaissées dans un canyon très profond, les communautés de Cotahuasi, disposent de terres en terrasse sur une grande partie des étages climatiques : du fond de vallée à 2 500 m d'altitude jusqu'aux premiers plateaux à environ 4 200 m, de nombreuses cultures sont alors possibles, avec des récoltes à différentes périodes de l'année.

Les 125 associés de l'APCO sont engagés dans une démarche de conservation et de reproduction des semences traditionnelles, dans une optique de souveraineté alimentaire et de maintien de la biodiversité. Il s'agit avant tout de produire pour les besoins des populations locales et pour le marché régional, les surplus pouvant alors être exportés. De nombreuses plantes sont cultivées dans la vallée de Cotahuasi. Elles sont certifiées en agriculture biologique par Biolatina, organisme péruvien répondant aux normes européennes : menthe, anis, sauge, maïs, blé, haricots, fèves, quinoa, amarante, kañihua (une variété ancienne de quinoa).

Nous travaillons en collaboration avec l'APCO pour la production des graines, mais aussi avec Nutry Body, une petite entreprise de Lima qui s'occupe de la transformation et du conditionnement des produits pour en faire aussi la promotion et la vente sur le marché liménien. En effet, il ne s'agit pas de rendre les acteurs de la filière dépendant des exportations, mais bien au contraire de développer des réseaux de ventes locaux.



Champs  
de quinoa

La quinoa, l'amarante et la kañihua contiennent environ 15 % de protéines, mais pas de gluten. Elles possèdent aussi beaucoup de vitamines et de sels minéraux : fer, calcium, magnésium, phosphore... Ce sont des aliments très riches et complets qui remplacent souvent la viande ou le lait dans les zones rurales isolées du Pérou.



La kañihua (*Chenopodium pallidicaule*) est de la même famille que la quinoa (*Chenopodium quinoa*), mais avec des graines beaucoup plus petites de couleur marron et un goût légèrement chocolaté. L'amarante (*Amaranthus caudatus*), cousine de la quinoa, a une saveur très fine et parfumée, ses graines sont aussi très petites.

La quinoa et l'amarante se cuisinent comme le riz, on les accompagne de légumes, viandes ou poissons. On peut aussi les servir en salades, comme du taboulé.

Les farines sont idéales pour faire des crêpes, des pâtisseries, de la boulangerie. A mélanger à d'autres farines jusqu'à 50 % pour les crêpes, de 20 à 30 % pour les autres pâtes.



Les flocons se mangent crus avec des céréales, cuits pour épaissir une soupe ou une omelette (battre avec les œufs).

Nous vous proposons aussi un mélange des trois graines torréfiées et broyées, excellent pour le petit déjeuner avec du lait ou de l'eau, dans les yaourts, les céréales, les salades ou dans les jus.

Plus de recettes disponibles sur notre site.

*SALDAC va chaque année au Pérou, à la rencontre des producteurs et de leur organisation, afin de les encourager dans leur travail et de maintenir d'excellentes relations.*

*Nous supervisons aussi la qualité des produits que nous importons.*

*SALDAC est membre de l'association MINGA, agir ensemble pour une économie équitable. ([www.minga.net](http://www.minga.net))*

**[www.saldac.com](http://www.saldac.com)**

**SALDAC**

Solidarité avec l'Amérique Latine pour le Développement Autonome des Communautés  
14 chemin des Blaches du levant - 26200 Montélimar - France  
tél +33 (0) 4 75 53 46 13 - fax +33 (0) 4 75 51 43 56  
[saldac@wanadoo.fr](mailto:saldac@wanadoo.fr) - [www.saldac.com](http://www.saldac.com)

Distribué en Suisse par SALDAC Suisse, tél : +41 (0) 7 97 17 78 10  
[contact@saldac.ch](mailto:contact@saldac.ch) - [www.saldac.ch](http://www.saldac.ch)