

Chenopodium quinoa Willd., 1798 subsp. quinoa (Quinoa)

Identifiants : 7625/chequib

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 02/05/2024

- Classification phylogénétique :

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Ordre : Caryophyllales ;
- Famille : Amaranthaceae ;

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Caryophyllales ;
- Famille : Amaranthaceae ;
- Genre : Chenopodium ;

- Synonymes : *Chenopodium album* L. subsp. *quinoa* (Willd.) Kuntze, *Chenopodium album* var. *quinoa* (Willd.) Kuntze, *Chenopodium ccotot* Toro Torrico, *Chenopodium ccuchi-huila* Toro Torrico, *Chenopodium quinoa* Krockner, *Chenopodium leucospermum* Schrader, ?*Chenopodium nuttalliae* Saff, and several varieties ;

- Synonymes français : petit riz, petit riz du Pérou ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : quinoa , Chula, Huauzontle, Hupha, Inca rice, Inca wheat, Jupa, Kiuna, Kvinoja, Llircha, Lukhi, Mijo del peru quinia, Parca, Petty rice, Rajupa jaru, Quingua, Quinua, Suba, Supha, Yuyo blanco ;



- Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :

Feuille (feuilles^{0(+x),27(+x)}) [nourriture/aliment^{0(+x)(dp*)} : légume^{0(+x)(dp*)}] et fruit (graines^{0(+x),27(+x)}) {crues ou cuites^{0(+x)(dp*)} (bouillies^{27(+x)})} [nourriture/aliment^{0(+x)(dp*)} {légume^{0(+x)(dp*)} et base^{0(+x)(dp*)} boissons^{27(+x)μ/brevagesμ(dp*)} alcoolisé(e)s^{27(+x)}}] comestibles^{0(+x)}.(1*)

Détails :

Feuilles consommées comme des épinards ; graines consommées bouillies comme du riz^{27(+x)} ; elles sont également utilisées pour fabriquer un lait végétal^{0(+x)}.

La graine est utilisée pour les soupes et les ragoûts. Ils peuvent être soufflés ou consommés comme accompagnement comme le riz. Les graines peuvent être consommées ou moulues en farine. Les jeunes feuilles peuvent être cuites et consommées comme légume. Les graines germées sont utilisées dans les salades. Les grappes de fleurs sont cuites à la vapeur comme du brocoli. Ils peuvent être mélangés avec du fromage, trempés dans de la pâte aux œufs et frits. De nombreuses variétés contiennent des saponines qui leur donnent un goût amer. La peau extérieure est retirée pour se débarrasser de ces saponines

Partie testée : feuilles^{0(+x)} (traduction automatique)

Original : Leaves^{0(+x)}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (μg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
85	202	48	5.0	1800	100	4.0	0



néant, inconnus ou indéterminés.(1)ATTENTION : présence de saponines et d'acide oxalique, pouvant être toxiques à fortes doses : voir fiches toxines, pour plus d'infos^{(((dp))}.*

- *Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):*

- *Liens, sources et/ou références :*

dont classification :

- *"GRIN" (en anglais) :* <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=409941> ;