



IP-SUISSE

---

# QUINOA

---

**Le quinoa  
se cultive également en Suisse**



## Quinoa IP-SUISSE

Le marché du quinoa (riz des incas, millet des Andes, riz du Pérou ou Or des Incas) a le vent en poupe. Cette plante est cultivée comme aliment de base depuis plus de 6'000 ans sur les hauts plateaux d'Amérique du Sud.

### La culture de quinoa en Suisse

Les paysannes et paysans IP-SUISSE sont les pionniers de la culture de quinoa en Suisse. Cette dernière est cultivée conformément aux exigences IP-SUISSE (sans insecticide et fongicide) et contrôlée par un organe indépendant. Les familles paysannes IP-SUISSE mettent en place, sur leurs exploitations, des habitats naturels pour les animaux sauvages et les plantes rares, et participent ainsi à la promotion de la biodiversité.

### Particularité

Le quinoa est l'une des meilleures sources de protéines végétales du monde. Il contient les neuf acides aminés essentiels, de nombreux acides gras (Omega 3, Omega 6 et Omega 9), et est aussi très riche en minéraux et magnésium. Le quinoa est sans gluten.

### Utilisation

Le quinoa peut être utilisé à la place du riz. Il est également apprécié comme plat d'accompagnement, comme soupe ou avec les ragôts. On retrouve du quinoa en tant que flocons ou farine dans les mélanges de muesli. La farine de quinoa est appropriée pour la préparation de tartes ou de pains.



IP-SUISSE, Jordils 5, CP 1080, 1001 Lausanne  
Téléphone 021 614 04 72, [www.ipsuisse.ch](http://www.ipsuisse.ch)



Suisse. Naturellement.