

Quelle mélodie « Qui no a » ...pour ma part cela me fait voyager - loin, très loin ! Et vous ?

Il était une fois une toute petite, petite graine, qui décida à l'ère précolombienne d'aller installer son camp de base sur la Cordillère des Andes. C'est que c'est une dure à cuire cette petite graine et solitaire dans l'âme.

Elle s'est choisi l'un des climat les plus difficile...il paraît que toutes les colères du monde s'y retrouve pour des joutes de force. C'est certainement à cela qu'elle doit le fait d'être la graine sacrée des peuples andins, qui l'appelle : « **graine-mère** » !

Elle les nourrit aujourd'hui encore et n'as rien perdu de son caractère sacré ou sacré caractère.

Aujourd'hui la graine a fait son chemin - mais *sans concession*, elle n'a pas évoluée 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.

Cette petite graine pousse donc dans la région qui couvre la Bolivie, le Chili et le Pérou. On la consomme sous forme de soupe, de plat de résistance ou en accompagnement, en



dessert ou comme boisson.

Crues les graines de quinoa sont rondes et minuscules comme de petites perles aplaties, de couleur beige ou ivoire parfois aussi rouge ou noire. Cuites elles gonflent et deviennent translucides. On peut voir le germe apparaître.

Surprise le Quinoa n'est pas *une céréale*. Il s'agit d'une « simili céréale ». Plante de la famille des chénopodiacées, qui rassemble : les blettes, les épinards et la betterave. Quelle histoire non ? Je vous en conterai un peu plus à son sujet la semaine prochaine...avec une recette.

Et si vous désirez rencontrer cette petite graine « **en vrai** » réservez la date. Elle vient se présenter dans tous ces atours le *vendredi 25 mai* au cours d'un atelier de 10:30 à 13:30.

Le Quinoa fait son Show » à Bex à la ferme de Bornuit – sur **réservation**
uniquement : info@lafermedebornuit.ch

Il y aura à voir, à faire, à boire et à manger et même peut-être de la boulangerie maison avec du Quinoa. C'est certainement un atelier à ne pas manquer !!

A tout soudain donc

Wendy G.