

# Sur la route du quinoa, « mère de tous les grains »

Très prisé des bobos, cet aliment de base chez les Incas est considéré comme une plante miracle au Pérou

## Tourisme culinaire

### Lima

Envoyé spécial

Aliment de choix pour les végétariens, le quinoa figure en bonne place au panthéon culinaire des bobos. L'absence de gluten dans sa composition (au même titre que le sarrasin ou le maïs) satisfait notamment ceux qui ressentent une intolérance à ces protéines. Vendu dans certaines grandes surfaces et dans la plupart des magasins de produits issus de l'agriculture biologique et du commerce équitable, *Chenopodium quinoa* n'est pas une plante ordinaire. Voyage en Amérique du Sud, au Pérou plus précisément, vers la terre d'origine de la « mère de tous les grains » (*chisiya mama*), son nom en quechua.

Jusqu'à présent, ce pays n'était pas considéré comme une destination gourmande. Après une vingtaine d'heures de vol depuis Paris, l'arrivée à l'aéroport Jorge-Chavez de Lima, ville de 9 millions d'habitants au bord du Pacifique, offre un singulier dépaysement visuel. Un plan d'urbanisme brutal découpe la ville en une succession de faubourgs, tandis que les anciens bidonvilles sont agglutinés autour de nouveaux centres commerciaux.

Côté cuisine, les voyageurs vantaient jusqu'à présent les seuls mérites du fameux *ceviche* – poisson mariné au citron vert. Mais de gastronomie locale point. C'était avant que les efforts de Gaston

Acurio, depuis une dizaine d'années, ne finissent par porter leurs fruits.

Né en 1967, fils d'un homme politique péruvien qui le destinait à une carrière d'avocat, le jeune Gaston décide de se rendre à Paris pour s'inscrire à l'école du Cordon bleu. Il est aujourd'hui à la tête d'une vingtaine de restaurants en Amérique latine, emploie 3 000 personnes et a créé le Salon culinaire Mistura, dont la quatrième édition, en septembre 2010, a accueilli 200 000 visiteurs. Il n'en

## Le Pérou est le grenier de la planète d'où provient une multitude de denrées

fallait pas plus pour faire de la cuisine un véritable motif de fierté nationale. La gastronomie représente d'ores et déjà 5 % de l'activité touristique du pays, fait vivre cinq millions de personnes, pour un chiffre d'affaires d'environ 11 % du PIB.

Si le Machu Picchu, accessible en train, puis en bus depuis Cusco, l'ancienne capitale des Incas, est « un havre de papillons à l'épicentre du grand cercle de la vie, un miracle de plus », selon le poète chilien Pablo Neruda, d'autres se produisent ici depuis la nuit des temps. Car le Pérou est une véritable banque de données génétiques, le grenier de la planète d'où provient une multitude de denrées qui nous sont familières :



Le marché de Chincheros, à la périphérie de Cuzco. ENRIQUE CASTRO-MENDIVIL / REUTERS

tomates, pommes de terre, patates douces, ainsi que des céréales comme le maïs ou l'amarante. Mais aussi, substance à part, le quinoa.

Rouge ou blond, appelé « riz des Incas », le quinoa est considéré comme est une plante miraculeuse : riche en protéines ; c'est un substitut de la viande, un mets complet, équilibré et, qui plus est, très goûteux. Il n'appartient pas à la famille des graminées, mais s'apparente à la betterave et aux épinards. Comme le haricot, la pom-

me de terre et le maïs, le quinoa était à la base de l'alimentation des civilisations précolombiennes. Mais il n'a pas retenu l'attention des conquérants espagnols, en raison de la teneur en saponine de l'enveloppe de ses graines non écorcées, et du fait que la farine qui en est tirée n'est pas panifiable.

Le quinoa est très digeste, sans gluten donc, pauvre en lipides, mais riche en fer alimentaire et en protéines. En moyenne, il contient

16 % à 18 % de protéines. Il est également composé de tous les acides aminés essentiels à la vie humaine. Il a une texture de caviar et un goût léger de noisette.

Simple à accommoder, on doit le rincer avant de le faire cuire dans trois fois son volume d'eau pendant une dizaine de minutes, puis, il faut le laisser reposer à couvert pour absorber le restant d'eau. Il peut être utilisé en substitut du riz, de la semoule ou des pâtes. Seule contre-indication : en

## Carnet de route

**Y aller** Aller-retour Paris-Lima, 475 € avec Iberia, 1 061 € avec Air France.

**Se loger** Le Miraflores Park Hotel, à Lima, proche de l'océan Pacifique. Excellent confort. Oereservations.peru@orient-express.com ; Inkaterra La Casona, place Las Nazarens, 113, à Cusco. Ancien manoir colonial du XVI<sup>e</sup> siècle avec onze chambres de grand confort.

**Se restaurer** Dans le quartier Miraflores : Astrid y Gaston. Cuisine locale très soignée de Gaston Acurio. Astridygaston.com Francesco (poissons) et La Rosa Nautica (sur la mer). Larosanautica.com

**A lire** Guide du routard Pérou, Bolivie (Hachette Tourisme, 2011/2012, 600 p., 14,90 €).

raison du caractère détergent de la saponine qu'il contient, le quinoa est déconseillé aux enfants de moins de 2 ans.

Dans le restaurant d'Astrid y Gaston, à Lima, il est proposé avec des oignons et une salade émincée. On le trouve aussi en gratin ou en galette aux blettes ou aux légumes. Il accompagne agréablement les viandes en sauce et entre dans la composition de nombreux desserts. ■

Jean-Claude Ribaut