



Le quinoa est un féculent. Vrai ? ou Faux ?

Vrai ! Le quinoa appartient à la famille des légumes à feuilles (Chénopodiacées !) tels que les épinards.

Riche en glucides complexes (60% environ) et en fibres, il contient également 15 % de protéines. Il peut être consommé en équivalence avec les pâtes, le riz, la semoule, etc.