

GRAINES ET CEREALES

Origine Amérique



AMARANTE *Amaranthus* - **Amarantacées**

Plante annuelle très haute (0,5 à 2m), produit des épis avec de nombreuses petites graines (à cuire comme le riz ou à réduire en farine), très riches en protéines. Les feuilles se consomment comme les épinards.

Belle plante décorative.

L'amarante n'est pas une céréale



Maïs *Zea mays* - **Poacées**

Plante herbacée annuelle, de taille variable (0,4m à 1,5m), cultivée comme céréale. Le maïs est à la base de semoule (polenta), de fécule (maïzena) et de farine. Les épis du maïs doux sont consommés cuits. Il sert à fabriquer des alcools (Gin, Whisky) et se consomme sous forme de popcorn ou cornflakes.

Le maïs est une céréale non panifiable



Quinoa *Chenopodium quinoa* - **Chénopodiacées**

Plante herbacée annuelle (de 1 à 3m), cultivée pour ses graines riches en protéines. Les petites graines peuvent être préparées cuites (comme le riz), en flocons (dans des galettes ou la soupe), en farine (mêlées à d'autres farines pour le pain ou les desserts).

Le quinoa n'est pas une céréale.



Tournesol *Hélianthus annuus* - **Astéracées**

Grande plante annuelle, jusqu'à 3m de haut. Ses graines donnent une huile d'excellente qualité diététique, ou se consomment torréfiées, ou germées.

Le tournesol n'est pas panifiable, par contre, des graines décortiquées peuvent être incorporées dans la pâte à pain pour faire un pain aux céréales



Haricot *phaséolus vulgaris* – **Fabacées**

Plante annuelle grimpante ou naine buissonnante. Il en existe de nombreuses variétés, et 3 sortes de haricots à grains (grains blancs, grains verts et grains rouges). Les grains de haricots se consomment frais ou secs ; ils sont riches en glucides, en fibres et en protéines végétales.

