AMARANTE-GRAIN

amarante-grain

Amaranthus cruentus, A. hypochondriacus Amaranthaceae

ECHO® FICHE D'INFORMATIONS DE LA PLANTE

Origine

La culture des amarantes-grains pour l'alimentation humaine remonte aux anciennes civilisations aztèques du Mexique. Il existe une grande variété d'espèces d'amarante-grain ; il pourrait s'avérer nécessaire d'expérimenter avec plusieurs souches disponibles pour en trouver une appropriée pour une nouvelle région.

Utilisations

Les amarantes-grains sont cultivés principalement pour leurs graines très nutritives ; on peut également en manger les feuilles comme les épinards et les pointes de la plante avec les feuilles comme herbes potagères. On peut également cuire les tiges pelées et sans feuilles pour les manger comme les asperges.

Noms courants

- anglais
  - Grain Amaranth
  - Kiwicha
  - Bledo
- castillan
  - Grano De Amaranto
  - Grano De Amaranto
- haïtien
  - Amarant Grenn
  - Zepina Peyi

Culture

Les graines d'amarante peuvent être ensemencées directement au champ ou encore dans des lits de semence pour être transplantées par la suite. Les graines minuscules doivent être enterrées à moins de 1 cm (0,5 po) de profondeur dans un sol superficiel finement labouré. La transplantation peut être effectuée lorsque les plantules ont de 5 à 8 cm (de 2 à 3 po) de hauteur et de 2 à 4 feuilles ; espacer les plantes à de 15 à 25 cm (de 6 à 10 po). Transplanter tôt ; autrement, les plantes tarderont à mûrir. L'amarante-grain est héliophyte, tolère la chaleur et pousse mieux dans un sol fertile (riche en compost ou fumure) ; pour obtenir de bons rendements, il faut que la plante ait suffisamment d'eau tout au long de la période de croissance.

récolte et production de semences

Les graines d'amarante-grain peuvent mûrir irrégulièrement, ce qui permet plusieurs récoltes de certaines plantes. Toutefois, comme les graines mûres tombent rapidement, il faut vérifier leur maturation fréquemment. Faire tomber les graines mûres en les frottant entre le pouce et les doigts - récolter les graines et la balle dans un récipient. Séparer la balle des graines (vannage) en versant le mélange de balle et de graines de la hauteur de la tête au sol dans une brise légère. Il se peut qu'il faille répéter l'opération. On peut également couper les pointes de tige avec les graines lorsque la plupart des graines sont mûres et les placer dans un sac. Faire sécher les tiges à l'air dans le sac placé au soleil. Beaucoup des graines tomberont dans le sac et d'autres graines seront délogées en brassant et en battant le sac.

Ravageurs et maladies

Les chenilles de papillons nocturnes et diurnes et d'autres insectes qui mangent les feuilles peuvent être d'importants ravageurs de l'amarante et dévorer rapidement des parties de la plantes. Les espèces de champignon qui attaquent les jeunes plantules causent des problèmes aux amarantes, particulièrement durant la saison des pluies. Les lits de semence devraient être bien drainés, exposés au soleil et protégés contre les fournis et les termites qui emportent souvent les graines.

Cuisine et nutrition

Comparativement aux céréales, les graines d'amarante ont une teneur plus élevée en protéines et un meilleur mélange d'acides aminés pour l'alimentation humaine. Leur teneur élevée en lysine et en méthionine complémente la carence de ces acides aminés dans le maïs et d'autres céréales. Il a été signalé que les graines d'amarante crues contiennent certaines substances antinutritionnelles. Cependant, la chaleur les rend inoffensives. Il est recommandé de cuire ou de rôtir les graines d'amarante. Les peuples mésoaméricains rôtissaient ou faisaient éclater les graines d'amarante comme on le fait pour le maïs soufflé. Il est recommandé de griller légèrement les graines avant de les moudre pour faire de la farine. Un plat chaud d'amarante peut être préparé en ajoutant lentement 45 ml (3 cuillérées à soupe) de graines à 80 ml (1/3 de tasse) d'eau bouillante et en laissant le mélange couvert cuire à feu doux durant de 20 à 30 minutes. On peut ajouter de petites quantités de graines ou de farine d'amarante (environ 1/8 du mélange total) aux préparations alimentaires de céréales pour leur donner la saveur aux noix et les éléments nutritifs favorables de l'amarante. Les feuilles d'amarante sont riches en protéines et en vitamines A et C et une bonne source de calcium et de fer. Les jeunes feuilles vertes peuvent être mangées fraîches mais

©2022 ECHO Inc.

il est préférable de faire bouillir les feuilles matures pendant cinq minutes pour en éliminer les nitrates et les oxalates. Une cuisson plus longue réduit la teneur en vitamines des feuilles. Il ne faut pas utiliser l'eau de cuisson des feuilles dans la préparation d'autres aliments.

ECHO® 17391 Durrance Rd, N. Fort Myers FL 33917 USA
Tel: (239) 543-3246 | Email: echo@echonet.org | Website: ECHOcommunity.org
©2022 ECHO Inc.