

L'AMARANTE

(Olivier RONIN)

Préambule :

A la suite de mon premier article de cette série (le chia), le pur hasard a voulu que je m'intéresse cette fois-ci encore à une petite graine d'origine latino-américaine prénommée l'amarante, et de découvrir ainsi l'étendue de son histoire. L'intérêt de cette série est donc de joindre l'utile à l'agréable, c'est-à-dire de ne pas voir que l'intérêt nutritionnel pour nos oiseaux, mais d'en profiter aussi pour connaître l'historique de chacune d'entre elles, le plaisir de la connaissance.



Amaranthus hypochondriacus
C.Rouanet (faaxaal.forumactif.com)



Amaranthus caudatus
Didier Biville (wikimedia)



Amaranthus cruentus (biodiverseed.com)

Classification : Famille des **Amaranthaceae** - Genre **Amaranthus**

Le genre **Amaranthus** comprendrait une soixantaine d'espèces, mais certains en dénombreraient plus d'une centaine, les désaccords sont fréquents entre taxonomistes dans la classification, les mises à jour sont régulières.

Origines et Historique :

- La plus ancienne découverte semble avoir été faite dans la région de Veracruz au Mexique dans les grottes d'Oxcatlan (offrandes funéraires), datation : entre 6700 et 5000 avant JC.
- Plusieurs variétés (dont les 3 en photos ci-dessus) ont joué un rôle très important dans les civilisations Aztèques, Mayas et Incas. Elles possédaient une valeur nutritionnelle, médicinale et rituelle importante, l'amarante était considérée comme une plante sacrée.
- Depuis longtemps les graines ont été consommées grillées ou sous forme de farine, tandis que les feuilles étaient cuisinées comme légumes verts.
- Pays de culture (espèces diverses) :
 - . Canada
 - . Amérique latine : Mexique, Argentine, Pérou, Bolivie, Equateur...
 - . Afrique : Kenya, Ouganda, Zambie, Zimbabwe...
 - . Madagascar, Ile de la Réunion
 - . Inde, Népal, Chine
 - . Europe : cultivée comme plante ornementale

La graine d'Amarante :

Forme ronde et légèrement aplatie, mesure de 1mm à 1,5mm de diamètre, couleurs en fonction des variétés



Composition de la graine d'amarante (pour 100g) :

- **Glucides** : . 65 à 68g (dont 55-57g d'amidon, 1-2g de sucre, 7-11g de fibre)
 - . L'amidon constitue l'élément majeur des glucides, grande valeur nutritive et énergétique.
 - . Sucres : sucrose, glucose, fructose, maltose
 - . Fibres : facilite la digestion et le transit intestinal

- **Lipides** : . 6 à 9g
 - . Constitués principalement (#70%) par les acides gras polyinsaturés (omégas 3 et 6) et les acides gras mono saturés (omégas 9). Ils jouent un rôle au niveau de l'immunité, action anti inflammatoire.
 - . Présence de lécithine (phospholipide) participe à la membrane cellulaire, elle est aussi un composant majeur du système nerveux.

- **Protéines** : . 13 à 18g
 - . Contient la quasi-totalité des acides aminés dont bien entendu tous les acides aminés essentiels.
 - . Absence de gluten

- **Vitamines** : . Là aussi gamme étendue, la graine d'amarante est une excellente source de vitamines
 - . Vitamines : A (bêta-carotène), B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E

- **Minéraux et Oligoéléments** : . Calcium, Fer, Magnésium, Potassium, Cuivre, Manganèse, Sélénium, Phosphore, Zinc, Sodium, Nickel

- **Antioxydants** :

En dehors de leur action connue contre les effets nocifs des radicaux libres, ils ont d'autres actions. Les données sont cependant rares et éparses pour cette graine, j'ai néanmoins pu trouver l'indication de la présence suivante :

* Polyphénols :

- la Rutine (flavonoïde) molécule ayant aussi une activité anti-inflammatoire.
- Acide Gallique (classe des acides phénols), avec en plus une activité antibactérienne et virale.

* Autres molécules ayant des propriétés anti oxydantes :

- Vitamines : A (bêta-carotène), C, E
- Minéraux : Zinc, Sélénium, Manganèse, Cuivre

Conclusion :

Encore une bonne petite graine qui par sa diversité de composition apporte un complément d'éléments nutritifs intéressants. L'ajout de ces graines est bon pour nos compagnons, leurs différences est un plus indéniable, elles sont complémentaires, vous n'avez qu'à les comparer entre elles.

Remarques sur la composition de la graine d'amarante :

- **Glucides** : *l'élément majeur est l'amidon (polysaccharide) puisqu'il en représente environ 84%. Il est bien digéré et assimilé. C'est une molécule fondamentale, est un constituant essentiel de l'alimentation.*
- **Lipides** : *taux faible mais présence en majorité des omégas 3 et 6 auxquels il faut rajouter les omégas 9 qui ont aussi des rôles bénéfiques (action positive sur le système cardiovasculaire, système immunitaire...).*
- **Protéines** : *à noter la grande qualité des protéines et la large variété des acides aminés.*
- **Vitamines et Minéraux** : *la graine d'amarante est une excellente source de vitamines et minéraux*

Après la rédaction de cette 2° fiche, nous allons poursuivre notre chemin et aller à la découverte d'autres petites graines de nos 'mélanges de santé' et montrer ainsi tout l'intérêt qu'elles ont dans l'apport nutritionnel de nos petits protégés. La liste est longue, espérons que nous pourrons aller le plus loin possible, les idées et suggestions sont les bienvenues, continuons l'aventure ensemble.
