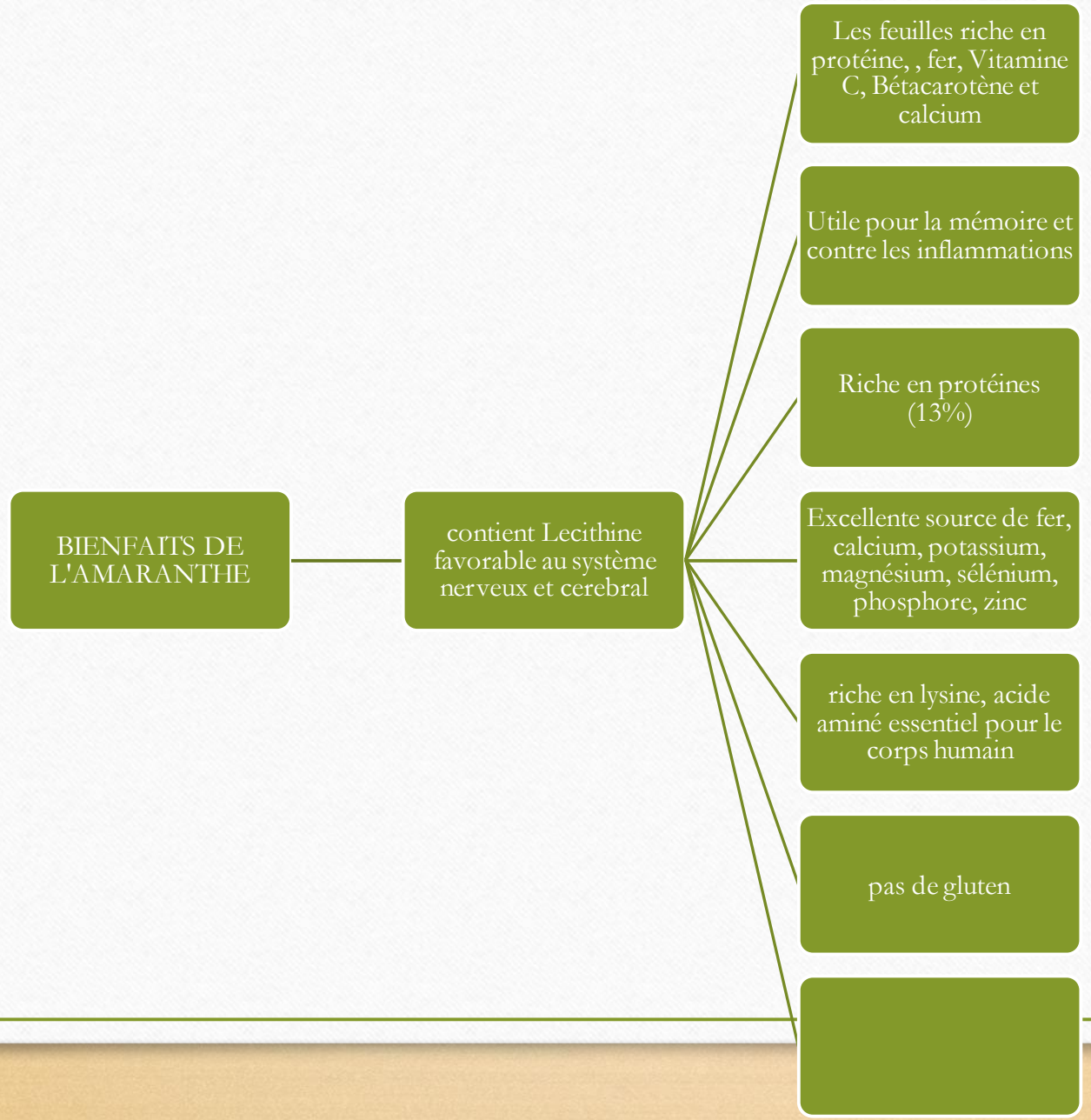
L'Amaranthe

Mauvaise herbe ou herbe divine?


BIENFAITS DE L'AMARANTHE
contient Lecithine favorable au système nerveux et cerebral
Les feuilles riche en protéine, , fer, Vitamine C, Bétacarotène et calcium
Utile pour la mémoire et contre les inflammations
Riche en protéines (13%)
Excellente source de fer, calcium, potassium, magnésium, sélénium, phosphore, zinc
riche en lysine, acide aminé essentiel pour le corps humain
pas de gluten

L'Amaranthe est une plante d'origine mexicaine considérée comme graine miraculeuse par les aztèques et incas qui lui conféraient des pouvoirs sur naturels.
A l'île de la réunion et à Madagascar, on consomme ses feuilles en tant que légumes que l'on appelle BREDES PARENTIERES.

RECETTES

Flan d'amarante au légumes (recette issue du site Marmiton.org)

Pour 4 personnes : 100 g de graines d'amarante, 50 cl de lait (riz ou soja), 3 oeufs, 100 g de champignons de Paris, 100 g d'oignons, 100 g de carottes, 1 cuillère à café de persif haché,huile d'olive.

Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7). Faire cuire l'amarante dans deux fois son volume d'eau froide. Peler et laver les légumes et les couper en petits dés. Les faire cuire à l'étuvée sans eau ni graisse, pendant 15 minutes. Battre les oeufs dans un saladier, y ajouter le lait, saler et poivrer. Ajouter l'amarante tiédie et les légumes cuits. Graisser 4 petits moules à gratin et y répartir la préparation. Mettre au bain marie au four pendant 20 minutes.

Démouler dans des assiettes accompagné de purée de pois cassés.

- **Clafoutis à l'amarante**
- 500 g de cerises, 50 cl de lait d'amande, 150 g de graines d'amarante, 60g de sucre complet, 2 oeufs, parfum au choix : fève tonka, eau de fleur d'oranger, amande amère, vanille...
- Préchauffer le four à 180°. Porter à ébullition le lait et les graines d'amarante. Laisser cuire 15 minutes à petit feu. Graisser le moule et y répartir les cerises (avec ou sans noyau : je ne rentrerai pas dans le débat). Battre les oeufs avec le sucre jusqu'à ce que cela mousse. Y ajouter le parfum de votre choix. Verser dessus le mélange lait/amarante tiédi. Ajouter le tout sur les cerises. Mettre au four 40-45 minutes.

l'AMARANTHE

L'amaranthe contient des mucilages qui sont émollients, adoucissants.

Une lotion à base d'amaranthe calme les irritations et démangeaisons et est apaisante pour l'urticaire, l'eczéma et le psoriasis

Enfin atout et pas des moindres, l'amaranthe est une plante dite indésirable et envahissante....et pourtant elle est une plante mutante car elle a développé un gène de résistance aux herbicides face aux semences round up Ready produites par Monsanto.

L'herbicide puissant utilisé ici, à base de glyphosphate et d'ammonium, a exercé sur les plantes une pression énorme qui a encore accru la vitesse d'adaptation. En attendant, l'amarante « mutante » se porte bien et prolifère.

Chaque plante produit en moyenne 12.000 graines par an, et celles-ci peuvent rester en état de vie suspendue de 20 à 30 années avant de germer lorsque les conditions lui sont favorables. Profondément enracinées, elles sont très difficiles à arracher.

Résultat: beaucoup d'agriculteurs se sont dit prêts à retourner à l'agriculture traditionnelle

Il faudrait donc stocker un maximum de graines d'Amaranthe et les centraliser pour conservation, un moyen de s'élever contre les produits Monsanto

comment récolter les graines d'amarantes:

Voici comment récolter les graines d »amarante : Coupez les extrémités de la plante, c'est la partie de la plante qui contient les têtes à graines. Étendez les têtes à graines sur une feuille de plastique ou une autre surface qui les protégera de l'humidité du sol. Laissez les sécher au soleil pendant une semaine, ou jusqu'à ce qu'elles soient cassantes. Puis frappez fort sur les plantes pour séparer les graines de la tige. Pour finir, séparez les graines de leur enveloppe. Ramassez les graines. Maintenant elles sont prêtes à l'usage.