

Le Figaro

Quinoa, sarrasin, épeautre, que valent vraiment ces céréales ?

Par [Ophélie Ostermann](#) | Le 28 août 2018

Dans son nouveau numéro en kiosque, le magazine *60 millions de consommateurs* a enquêté sur la composition de certaines céréales, à qui l'on prête bon nombre de vertus. À tort ou à raison ?

Exit les riz ou blé. Trop classiques. Depuis quelques années, les quinoa, petit épeautre, sarrasin ou encore boulghour les ont remplacé dans nos assiettes. Réputées riches en fibres et protéines végétales, ces céréales sont plébiscitées entre autres par **les végétariens, les flexitariens**, et par les adeptes du «**manger sain**». Certaines, sans gluten, séduisent même les intolérants. Sont-elles réellement une mine de bienfaits nutritionnels et quelles sont les meilleures ? Voici ce qu'a cherché à savoir le mensuel *60 millions de consommateurs* dans son dernier numéro en kiosque, en menant une enquête sur la composition de différentes céréales.

À lire aussi » **Tout ce que vous ne savez peut-être pas sur les fibres**

Et tout le monde peut être rassuré, composer ses assiettes de **quinoa** ou de **petit épeautre** n'est pas dénué de sens, au contraire, puisque **les céréales** contiennent toutes des protéines, des fibres et des minéraux. En revanche, aucune n'est miraculeuse et afin de bénéficier de leurs bienfaits et de ne souffrir d'aucune carence, mieux vaut les choisir avec soin et les consommer intelligemment.

Un apport en protéines variable

Les céréales à avoir dans son placard, selon "60 millions de consommateurs"

Si les céréales présentent chacune des apports nutritionnels intéressants, certaines sont plus complètes que d'autres comme **le kamut, le petit épeautre, le quinoa, et encore le teff**.

Bon à savoir : le boulghour n'apporte rien de plus que les pâtes "classiques".

Si l'on cherche une bonne **source de protéines végétales** par exemple, toutes ne se valent pas. **D'après le magazine, les plus intéressantes, en termes de quantité** (environ 14 g pour 100 g de céréales crues), sont **le kamut (originaire d'Égypte), l'épeautre, l'amarante (originaire d'Amérique centrale), le teff (cultivé en Afrique) et le quinoa**.

Le magazine identifie en revanche deux bémols. D'abord, **la cuisson détruit certains nutriments**. *60 millions de consommateurs* nous apprend ainsi que la teneur en protéines des céréales est trois fois plus faible une fois cuites, et qu'elles ne suffisent donc pas à couvrir nos besoins. Ensuite, certaines protéines des céréales sont pauvres en acides aminés indispensables au corps. Pour trouver les protéines les plus complètes, le magazine conseille alors de se tourner vers l'amarante, le quinoa ou le sarrasin.

Enfin, si les céréales sont aussi plébiscitées pour leur teneur élevée en fibres (reconnues pour améliorer le transit, **la sensation de satiété**, réguler le taux de sucre dans le sang, et protéger contre certains cancers), attention à ne pas en consommer en excès, surtout pour les intestins fragiles. Le risque étant d'entraîner un inconfort digestif.

L'intégralité des résultats de l'enquête sur la composition des céréales est à retrouver dans le numéro de septembre 2018, n°540, en kiosque à 4,60 euros.