

Flocons de riz complet

500g

En bref : Le riz est une céréale très appréciée car elle est naturellement sans gluten, très digeste et bien assimilée par l'organisme. Ces flocons de riz complet précuits à la vapeur sont très pratiques et faciles à préparer.

Nom scientifique de l'espèce : *Oryza Sativa L.*

Description et origine :

Le riz est une céréale de la famille des Poacées ou Graminées, cultivée dans les régions tropicales, subtropicales et tempérées chaudes pour son fruit, ou caryopse, riche en amidon. Aujourd'hui 95 % de la production mondiale est cultivée et consommée en Asie. Pour une même surface cultivée, le riz rapporte 2 fois plus de protéines et de calories que le blé ou le maïs, et peut donc nourrir proportionnellement plus de personnes. Il est donc un élément fondamental de l'alimentation en Asie et la base de la cuisine asiatique, chinoise et indienne notamment. C'est la première céréale mondiale pour l'alimentation humaine, la deuxième après le maïs pour le tonnage récolté. La culture du riz aurait débuté il y a au moins 10 000 ans en Asie. C'est en Chine qu'ont été mises au point des techniques de cultures irriguées et c'est ce qui aura permis au riz de se répandre dans de nombreuses autres régions du monde. Arrivé en Europe par la Grèce, le riz se retrouva vite dans tout le sud de l'Europe. Aujourd'hui, L'Italie est le premier producteur de riz en Europe.

Les flocons sont constitués des grains de céréales entiers nettoyés et décortiqués puis cuits à la vapeur.

Intérêt diététique et nutritionnel :

Le riz est une céréale particulièrement digeste et très appréciée car elle est naturellement sans gluten. Avec une teneur en amidon importante, le riz constitue un excellent « carburant » pour l'organisme au sein d'un repas équilibré. Suivant le raffinage du grain de riz (complet, demi-complet ou blanc), les apports nutritionnels sont différents. Cette farine de riz complet vous apporte donc la plus grande partie des éléments nutritifs du grain entier.

Utilisation :

Ces flocons se consomment cuits en accompagnement ou ajoutés dans des potages, gratins, dans la pâte pour confectionner des galettes végétales, gâteaux et pains.

Préparation : Prendre 4 c. à s. par personne et cuire 5 minutes dans 100 ml d'eau bouillante. Laisser gonfler hors du feu pendant 2 minutes.

Autrement, incorporer directement vos flocons à vos préparations de recettes salées ou sucrées telles que gratins, soupes, galettes végétales, beignets, gâteaux, biscuits, pains...

Idée recette : Potage à la tomate (sans gluten).

Autres flocons : Celnat vous propose aussi des flocons de riz toastés.

Origine matière première : Italie

Informations allergènes :

Traces possibles de céréales contenant du gluten, soja, fruits à coques, sésame, céleri.

Certification : logo AB + logo européen

Organisme certificateur : ECOCERT

Valeurs nutritionnelles :

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g

Valeur énergétique	370 kcal/ 1576 kJ
Protéines	7,9 g
Glucides	77,2 g
Lipides	2,9 g
Fibres	3,5 g