

# Riz long Carnaroli demi-complet

500g-3kg

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

**En bref :** Cultivé depuis des millénaires en Asie, le riz est aujourd'hui consommé à travers le monde entier et constitue la base de l'alimentation pour environ la moitié de la population du globe. Le Riz Carnaroli est le riz le plus réputé d'Italie. C'est un riz long aux grains bombés. Idéal pour le « risotto », sa richesse en amidon donne à ce plat son aspect crémeux tout en conservant une agréable fermeté à cœur. Il est également excellent en paëlla ou pour tous les autres usages du riz.

## **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.

Le riz Carnaroli est un riz au grain moyen originaire de Novara et de Verceil en Italie. Traditionnellement le riz Carnaroli est utilisé pour préparer le risotto. Il se distingue du riz plus commun dit *Arborio* pour sa forte teneur en amidon. Il est donc d'une consistance plus dure et le grain est plus long. Le riz Carnaroli résiste bien à la cuisson c'est pourquoi il est adapté à la cuisson lente du risotto. En Italie, il appartient à la classe des riz « super fins » et on dit souvent qu'il est le « roi » des riz.

## **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. Le riz demi-complet est un bon compromis entre le riz complet et le riz blanc dans ses apports nutritifs, notamment en magnésium et en fibres. C'est le riz à consommer « au quotidien » par tous. Il reste assez riche en nutriments et contient des fibres de manière raisonnable pour convenir aux personnes fragiles des intestins.

## **Utilisation :**

Le riz Carnaroli convient particulièrement à la préparation de délicieux risotto dans la tradition italienne. Il est également idéal pour confectionner des paëllas, des desserts à base de riz (riz au lait,...) mais aussi pour le riz des sushis.

**Préparation version « risotto » :**

Pour une personne, prévoir environ 1 verre de riz et 2,5 à 3 verres de bouillon chaud. Dorer les grains de riz dans de l'huile d'olive avec des oignons hachés et cuire environ 20 minutes à feu moyen en rajoutant petit à petit le bouillon et en remuant régulièrement avec une cuillère en bois.

**Idée recette :** Paëlla végétarienne

**Autres produits à base de riz carnaroli :** riz carnaroli blanc

**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	313 kcal/ 1265 kJ
Protéines	6,5 g
Glucides	63,1 g
Lipides	2,2 g
Fibres	2,2 g