

# Riz long blanc

1kg

**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. Naturellement sans gluten, le Riz est la céréale la plus digeste. Le riz blanc convient aussi bien pour les desserts, qu'en céréale d'accompagnement. Il est moins nutritif que le riz complet ou demi-complet mais il est idéal pour les gens qui supportent mal les fibres. Sa cuisson est rapide, il est donc parfait quand on est pressé.

## **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. Nos riz long et rond proviennent de rizeries bio du Piémont et de Lombardie.

## **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 blanc sera source de sélénium et de manganèse mais à une hauteur plus faible que le riz complet ou le riz demi-complet. Contenant moins de fibres, ce riz conviendra aux personnes fragiles des intestins.

## **Utilisation :**

Ce riz long blanc se consomme chaud en accompagnement de tous vos plats de légumes, légumineuses, tofu, poissons, viandes,...ou froid comme ingrédient de base de salades diverses et variées. Il peut aussi servir de base pour réaliser des farces de légumes et des desserts de riz (riz au lait,...).

**Préparation :** Prévoir environ 1 verre de riz par personne. Verser 1 volume de riz pour 2 volumes d'eau bouillante salée. Cuire à feu moyen et à demi-couvert pendant environ 15 à 20 minutes.

*Suggestion : au moment de servir, ajoutez un peu de Tamari ou de Shoyou. Accompagnez de légumes et d'un peu de légumineuses. (Pensez à nos flocons de légumineuses, rapides à cuire).*

**Idée recette** : Potage aux oignons

**Autres produits à base de riz long** : riz long 1/2 complet et riz long complet

**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	287 kcal / 1465 kJ
Protéines	6,8 g
Glucides	78,7 g
Lipides	0,3 g
Fibres	1,3 g