

Riz long demi-complet

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. Rapide à cuire, le riz demi-complet convient bien aux personnes qui ne peuvent consommer trop de fibres.

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 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 :

Ce riz demi-complet 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.

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 20 à 30 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 complet et 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	297 kcal / 1259 kJ
Protéines	6,7 g
Glucides	64,1 g
Lipides	1,5 g
Fibres	2,2 g