

Crème de riz complet

250g

En bref :

Naturellement sans gluten, le riz est la céréale la plus digeste. La crème de riz complet est une farine de riz complet très fine et précuite à la vapeur qui sera autant appréciée pour épaissir et enrichir des sauces et des potages que comme bouillie onctueuse et nutritive pour enfants.

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

La crème de riz complet est une mouture très fine obtenue à partir du riz rond complet. Elle est précuite à la vapeur ce qui la rend plus digeste et plus assimilable par l'organisme. Elle permet de réaliser des préparations légères et nutritives.

Intérêt diététique et nutritionnel :

Cette crème de céréale précuite à la vapeur (cuisson douce) permet de conserver la majeure partie des éléments nutritionnels contenus dans la céréale. 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 complet est riche en minéraux et vitamines. Plus spécifiquement, c'est une bonne source de magnésium et de fibres alimentaires et une excellente source de sélénium et de manganèse.

Utilisation :

La crème de riz complet est un ingrédient de choix pour épaissir les soupes et potages ou encore pour faire d'excellentes sauces telles que les béchamels. Vous pourrez également confectionner des bouillies douces, nutritives et digestes pour les bébés et jeunes enfants.

Préparation : Diluez 4 cuillères à soupe de crème de riz complet dans 500 ml d'eau froide. Mettez ensuite sur feu moyen et cuire pendant 3 à 5 minutes jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux. Cuire pendant 5 à 7 minutes pour obtenir une bouillie plus digeste destinée aux enfants.

Idée recette : Crêpes à la crème de riz

Autres crèmes : Celnat vous propose aussi de la crème de quinoa équitable et de la crème de sarrasin.

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/ 1554 kJ
Protéines	7,9 g
Glucides	77,2 g
Lipides	2,9 g
Fibres	3,5 g