

Farine de riz blanc

500g

En bref : Le riz est une céréale très appréciée car elle est naturellement sans gluten, très digeste et bien assimilée par l'organisme.

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.

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 blanc vous apporte une partie des éléments nutritifs du grain entier.

Utilisation :

La farine de riz vous permettra de réaliser des préparations naturellement sans gluten légères et très digestes : gâteaux, crêpes, brownies, crèmes ...

Préparation : Comme cette farine est naturellement sans gluten et donc non panifiable, pour faire un pain au riz bien levé, mélangez 1/4 de farine de riz à 3/4 de farine de blé type 80.

Idée recette : CREPES FARINE DE RIZ PAVOT (sans gluten)

Autres produits à blé : Celnat vous propose aussi de la farine de riz complet, de la farine de sarrasin et de la farine d'amarante.

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	301 kcal/ 1283 kJ
Protéines	5,2 g
Glucides	69,4 g
Lipides	0,4 g
Fibres	1,2 g