



< retour

Epicerie

Riz Arborio



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Riz

Origine : Chine

Famille : Graminées

Le riz est une plante annuelle qui croît plus facilement sous les climats tropicaux. À l'origine, le riz était une plante poussant au sec, mais elle est devenue semi-aquatique avec les mutations. Il pousse cependant dans des environnements fort divers, mais croîtra plus rapidement et plus vigoureusement en milieu chaud et humide; selon le climat on obtient une ou plusieurs récoltes par année.

Cette plante possède des tiges très ramifiées et peut mesurer de 0,6 à 1,8 m de hauteur; ces tiges se terminent en une panicule de 20 à 30 cm de long. Chaque panicule est formée de 50 à 300 fleurs ou «épillets», à partir desquels les grains se formeront.

La plupart des variétés de riz poussent dans des champs inondés où le niveau d'eau doit atteindre entre 10 et 15 cm. En effet, le riz n'a pas besoin de pousser dans l'eau mais plus de 90% du riz cultivé l'est dans l'eau.

La culture millénaire du riz requiert de nombreuses heures de travail, car elle exige plusieurs manipulations. Dans les pays orientaux, ce travail est souvent fait dans des conditions difficiles pour les travailleurs. Le riz est semé à la main, il est repiqué lorsqu'il atteint une certaine hauteur puis la rizière est inondée. La floraison achevée, la rizière est asséchée et le riz est récolté manuellement. De quatre à six mois s'écoulent entre les semailles et la récolte.

De nouvelles méthodes, utilisées notamment aux États-Unis, ont révolutionné les procédés ancestraux. On sème les grains de riz germés par avion; la récolte se fait à l'aide de moissonneuses-batteuses. Cette nouvelle technologie est surtout possible dans les pays les plus riches.

Le fait de rincer le riz lui donne une consistance plus légère que crémeuse.

VARIÉTÉS

Le riz arborio est le riz blanc rond classique indispensable au risotto italien; il est considéré comme un des riz les plus fins, car il peut absorber une bonne quantité du liquide de cuisson sans trop amollir.

COMMENT CHOISIR ?

Les grains de riz ont des valeurs nutritives différentes selon les traitements qu'ils subissent. Le riz brun est plus nutritif que l'ensemble des riz blancs et contient plus de fibres.

QUE FAIRE AVEC ?

L'utilisation du riz est très variée. On met le riz dans les soupes, les croquettes, les farces, les salades, les puddings, les tartes et les gâteaux. Il est utilisé pour les salades composées ou pour farcir les légumes. Il est à la base du risotto, du pilaf, de la paella et des currys. On en fait des pâtes alimentaires (nouilles de riz), des céréales sèches, du sirop, du vin, du vinaigre, du miso. Le riz remplace la pomme de terre, accompagnant notamment viande, volaille, poisson et fruits de mer. Il est traditionnellement servi avec les poissons grillés et les

brochettes. On le sert nature, cuit ou sauté à l'orientale. Le riz peut être moulu en farine (dans un mélangeur ou un moulin à café); cette farine délicatement sucrée reste granuleuse; elle confère une texture légèrement croquante aux gâteaux et pâtisseries et peut être utilisée pour les liaisons de sauces. Elle n'est cependant pas panifiable, étant dépourvue de gluten.

COMMENT PRÉPARER ?

Les méthodes de cuisson du riz sont variées:

Cuisson à l'eau

Le riz est cuit à l'eau, au bouillon, au jus ou au lait (la cuisson au lait sert surtout à confectionner des desserts); on peut procéder de diverses façons:

1. Mesurer un volume de riz ainsi que deux volumes de liquide. On peut cuire de deux façons: mettre le tout dans une casserole et amener à ébullition, diminuer l'intensité, couvrir et cuire doucement, ou amener d'abord le liquide à ébullition avant d'y plonger le riz. Dans les deux cas, on cuit jusqu'à l'absorption complète du liquide.

2. Mettre le riz dans une casserole, recouvrir d'une grande quantité d'eau, et amener à ébullition; baisser l'intensité, cuire à découvert, et égoutter lorsque le riz est à point. Si désiré, assécher le riz au four (150 °C) de 7 à 15 min.

3. Mettre à tremper du riz brun 1 h (si on désire un riz non collant). Le cuire dans son eau de trempage 35 min, éteindre le feu et laisser la casserole 10 min de plus à couvert ou cuire 45 min.

4. Une méthode de cuisson très populaire pour obtenir un riz léger et non collant est la méthode par absorption, dite aussi cuisson à l'indienne. Il s'agit tout d'abord de laver le riz tel que décrit pour le riz parfumé thaïlandais. Ensuite, on dépose le riz dans une casserole en le recouvrant d'eau froide, jusqu'à 1 cm au-dessus du riz.

À couvert et à feu vif, on porte à ébullition puis on fait cuire à feu moyen sans remuer, jusqu'à l'apparition de petits cratères; l'eau s'est alors évaporée et le riz est humide. On réduit l'intensité et on laisse mijoter 15 min à couvert. Veiller à ne pas surcuire, car le riz collera au fond du récipient. Il est important de ne pas remuer le riz (ou une seule fois) après l'apparition de petits cratères, si l'on désire obtenir un riz vapeur non collant.

5. On met le riz à tremper 30 min dans 500 ml d'eau, on l'égoutte et on le laisse reposer 10 min. On dépose le riz dans la casserole, on ajoute de l'eau (ou du lait, environ 300 ml pour 250 ml de grains) et on cuit à couvert 20 min à feu très doux. Éteindre le feu et laisser

reposer 10 min.

Le temps de cuisson varie selon le riz utilisé et les préférences de chacun.

Les durées indiquées ci-dessous sont approximatives:

riz brun, 40 à 45 min; riz étuvé, 25 min; riz blanc, 15 min; riz minute, 5 minutes.

Lorsqu'on cuit le riz dans une casserole:

- diminuer la quantité d'eau et veiller à ne pas trop cuire si on préfère un riz ferme, ou augmenter légèrement la quantité de liquide pour obtenir du riz plus tendre;
- si le riz n'est pas servi immédiatement, abrégé légèrement le temps de cuisson. Plus la quantité de riz est élevée, plus la chaleur reste emprisonnée longtemps et plus il faut écourter la cuisson. Découvrir la casserole une fois la cuisson terminée;
- s'il reste un peu de liquide après la cuisson, enlever le couvercle et augmenter l'intensité afin que le liquide s'évapore rapidement (attention, le riz risque de coller);
- si la quantité de liquide de cuisson résiduel est plus grande, égoutter le riz (se servir du liquide de cuisson pour cuisiner soupe, sauce, ragoût). On peut au goût chauffer le riz quelques instants afin qu'il s'assèche;
- éviter de remuer le riz lorsqu'il cuit si l'on ne désire pas qu'il devienne collant.

Cuisson à la vapeur

Mettre le riz dans un panier, le déposer au-dessus de l'eau bouillante, couvrir et maintenir l'ébullition à feu moyen fort. On peut blanchir préalablement le riz quelques minutes mais cela l'appauvrit en vitamines et minéraux.

Cuisson au gras

Le riz est d'abord cuit quelques minutes dans un corps gras et constamment remué. On lui ajoute ensuite deux fois son volume de liquide, on couvre le récipient et on laisse la cuisson se poursuivre jusqu'à absorption du liquide. Ce riz reste ferme et plus formé (c'est l'apprêt traditionnel du risotto, de la paella, du riz à la grecque, du riz pilaf, du riz créole).

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver le riz blanc à l'abri de la chaleur, de l'humidité et des insectes. Dans une boîte non entamée, il peut se conserver un an.

Le riz cuit est périssable et ne se conservera que quelques jours au réfrigérateur dans un contenant fermé; il peut aussi se congeler de 6 à 8 mois.

Cuire un peu plus de riz que nécessaire et en congeler une partie pour une utilisation ultérieure est souvent pratique.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le riz est une bonne source de magnésium; il contient niacine, vitamine B6, thiamine, phosphore, zinc et cuivre ainsi que des traces d'acide pantothénique et de potassium.

Le riz blanc à grains longs cuit étuvé contient niacine, magnésium, cuivre et acide pantothénique ainsi que des traces de phosphore, zinc et potassium.

Le riz est une des céréales les plus pauvres en protéines (certaines variétés améliorées en renferment cependant jusqu'à 14 g par 100 g). Comme toutes les céréales, les protéines sont incomplètes, la lysine est le facteur limitant (voir Introduction). L'amidon, composé d'amylose et d'amylopectine, a la propriété de gonfler à la cuisson et d'être très digestible.

À l'exception du riz brun, le riz contient des traces de thiamine (vitamine B1). Une déficience sévère en thiamine est la cause d'une maladie grave (le béri-béri) fréquente dans les pays où le riz blanc non enrichi constitue la base de l'alimentation. Les principaux symptômes de cette maladie sont l'œdème, l'insuffisance cardiaque et une forme de paralysie.

Un manque de thiamine peut entraîner une faiblesse musculaire et un mauvais fonctionnement du système digestif.

Le riz est reconnu pour son effet positif contre la diarrhée (son eau de cuisson est particulièrement efficace). On le dit efficace pour combattre l'hypertension et il serait astringent.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
358 kcal	6,50 g	79,15 g	0,52 g	23,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
3,00 mg	1,00 mg	0,14 g	95,00 mg	0,12 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
2,80 g	0,21 mg	1,10 mg	0,80 mg	1,04 mg

vitamin
B1
0,07
mg

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

On cultivait le riz en Chine il y a plus de 6 000 ans. Le riz est originaire d'espèces sauvages indigènes de l'Asie du Sud-Est où on en retrouve encore de nos jours. Il fut introduit en Grèce par les voyageurs arabes et en Inde par Alexandre le Grand vers 326 avant notre ère. Les Maures introduisirent le riz en Espagne lors de leur conquête de ce pays vers 700; les Espagnols l'apportèrent en Amérique du Sud au début du xvii^e siècle. Le riz fut rapporté en France par les croisés. Le nom scientifique *Oryza* le désignant vient du grec et signifie «riz» dans cette langue. Le riz est la céréale la plus consommée à travers le monde après le blé. Pour plus de la moitié de la population mondiale, il fournit pas moins de 50% des calories de l'alimentation. Il occupe une place si importante en Asie que cela se répercute dans la langue; en chinois classique, le même terme sert à la fois pour désigner «riz» et «agriculture». Dans plusieurs langues officielles et dialectes locaux, le mot «manger» signifie «manger du riz». Dans plusieurs autres langues orientales, les mots «riz» et «nourriture» sont équivalents. Le riz demeure toujours la principale céréale cultivée en Asie; même si d'autres pays sont devenus d'importants producteurs, la presque totalité de la production mondiale (94%) est concentrée en Orient; ainsi, la Chine, l'Inde, l'Indonésie, le Bangladesh et la Thaïlande sont parmi les grands pays producteurs de riz au monde.

Riz au lait exotique au fruit de la passion et à la mangue, crumble aux épices [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Risotto à la courgette et au parmesan [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Risotto sucré aux fruits d'hiver [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Risotto sucré aux abricots moelleux et aux pignons de pin [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Risotto aux fèves fraîches et à la pancetta [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Risotto aux carottes et au cumin [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Risotto aux champignons [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Riz au lait "suzette à marrakech" [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Bar rôti, risotto aux herbes et champignons, mousse au champagne [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Risotto aux herbes fines [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]

3

[14]



[13]

dernier »

[14]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15328>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15328>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/riz-au-lait-exotique-au-fruit-de-la-passion-et-la-mangue-crumble-aux-epices>

- [4] <https://www.qooq.com/recipes/risotto-la-courgette-et-au-parmesan>
- [5] <https://www.qooq.com/recipes/risotto-sucre-aux-fruit-dhiver>
- [6] <https://www.qooq.com/recipes/risotto-sucre-aux-abricots-moelleux-et-aux-pignons-de-pin>
- [7] <https://www.qooq.com/recipes/risotto-aux-feves-fraiches-et-la-pancetta>
- [8] <https://www.qooq.com/recipes/risotto-aux-carottes-et-au-cumin>
- [9] <https://www.qooq.com/recipes/risotto-aux-champignons>
- [10] <https://www.qooq.com/recipes/riz-au-lait-suzette-marrakech>
- [11] <https://www.qooq.com/recipes/bar-roti-risotto-aux-herbes-et-champignons-mousse-au-champagne>
- [12] <https://www.qooq.com/recipes/risotto-aux-herbes-fines>
- [13] <https://www.qooq.com/ingredients/riz-arborio?page=1>
- [14] <https://www.qooq.com/ingredients/riz-arborio?page=2>