



< retour

Epicerie

Vinaigre de riz



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Vinaigres

Le vinaigre de riz est un assaisonnement utilisé en cuisine chinoise, vietnamienne et japonaise.

On utilise le vinaigre de riz pour la préparation des sushis.

VARIÉTÉS

Il y a trois types de vinaigre de riz :

Le vinaigre de riz blanc :

Le vinaigre de riz noir :

Le vinaigre de riz rouge :

QUE FAIRE AVEC ?

Le vinaigre a un usage varié en cuisine. Il sert de condiment, assaisonnant vinaigrettes, mayonnaises et moutardes. Son action acidifiante est mise à profit pour empêcher l'oxydation des fruits et des légumes (pommes, bananes, aubergines, etc.), pour retarder l'action des enzymes qui détruisent la vitamine C, pour prolonger la durée des aliments en prévenant le développement de bactéries nuisibles par la macération, les marinades et les conserves, et pour donner aux aliments une saveur aigre-douce. Le vinaigre sert aussi pour les marinades de viande, de volaille et de gibier et pour les haricots secs, ces derniers nécessitent l'ajout du vinaigre en fin de cuisson car les ingrédients acides durcissent la peau des légumineuses. Il est utile pour déglacer. On l'emploie pour la cuisson des œufs en le versant dans l'eau, ce qui fait coaguler le blanc. La plupart des vinaigres sont interchangeables, ce qui permet de composer avec les saveurs. Néanmoins, certains vinaigres ont des utilisations plus spécifiques. C'est le cas du vinaigre blanc, moins parfumé, qui est l'ingrédient idéal des marinades et autres conserves, contrairement aux vinaigres de cidre et de malt qui transmettent beaucoup de couleur et de saveur; ils s'utilisent bien dans les marinades et les chutneys foncés et épicés. Le vinaigre de cidre apporte une légère saveur de pomme aux aliments. Les vinaigres de cidre et de vin blanc sont excellents avec le poisson, les crustacés et les coquillages, les fruits et les sauces fines comme la hollandaise et la béarnaise. Le vinaigre de vin rouge ajoute du piquant et relève le goût des aliments un peu fades; il agrmente très bien le foie de veau et les apprêts de viandes rouges. Le vinaigre de riz, chinois ou japonais, est généralement doux et assaisonne très bien les crudités ainsi que les soupes et plats aigres-doux. Le vinaigre balsamique est beaucoup plus un assaisonnement qu'un vinaigre. On le dit fragile, et il ne doit jamais bouillir. Pour les aliments cuits, on l'ajoute un peu avant la fin de la cuisson. On peut l'ajouter sur les aliments chauds (viandes grillées, sauces) avant de servir. On l'utilise en salade (en remplacement ou en combinaison avec le vinaigre de vin rouge), ou pour assaisonner une grande variété de mets: filet de bœuf, foie gras, poissons, homard et moules. On peut même asperger des fraises coupées d'un filet de vinaigre balsamique et les laisser macérer quelques minutes pour un résultat étonnant.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le vinaigre se conserve indéfiniment à la température de la pièce ou au frais s'il s'agit de vinaigre maison. Il est toujours comestible même s'il devient brouillé et qu'il s'y forme une mère de vinaigre, on peut le filtrer ou non.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le vinaigre est composé en grande partie d'eau (environ 95%). Il ne contient ni protéines, ni matières grasses, ni vitamines, très peu de glucides et très peu de calories, soit 2 calories par 15 ml. Le vinaigre non pasteurisé contient des minéraux en quantité infime, sauf le potassium et le phosphore dont la concentration est plus élevée. Le vinaigre pasteurisé est presque dépourvu de minéraux.

Plus le degré d'acide acétique est élevé, plus le vinaigre est acide; il contient habituellement entre 4 et 12% d'acide acétique.

On attribue au vinaigre diverses propriétés médicinales, particulièrement s'il n'est pas pasteurisé. On l'utilise pour soulager blessures, piqûres d'insectes, brûlures, maux de tête et fatigue chronique. On croit qu'il est bénéfique pour le système digestif, favorisant l'appétit et la digestion et permettant d'éviter les gastro-entérites ou de les soigner. En usage interne, on recommande d'en diluer 10 ml dans un verre d'eau, d'y ajouter si désiré un peu de miel et d'en prendre avant chaque repas ou au besoin. Consommé en trop grande quantité, le vinaigre peut irriter les muqueuses. Il est préférable de le remplacer par du jus de citron dans les cas de problèmes digestifs.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium	* Source de données : AFSSA
22 kcal	0,13 g	0,68 g	0,15 g	7,67 mg	
calcium	sodium	phosphore	sucre	cuivre	
7,00 mg	7,67 mg	12,00 mg	0,32 g	0,01 mg	
zinc	fer	manganèse	alcool		
0,21 mg	0,18 mg	0,15 mg	0,07 g		

HISTOIRE

L'origine du vinaigre est probablement aussi ancienne que celle du vin, car laissé à l'air libre, celui-ci devient rapidement acide. Le mot «vinaigre», qui contient les termes «vin» et «aigre», exprime cette transformation. On mentionne le vinaigre dans la Bible, et l'on sait que

les Grecs et les Romains lui attribuaient des propriétés médicinales, les légionnaires buvaient du vinaigre allongé d'eau. Au xiv e siècle, Orléans, qui était un grand centre de transport de vin, devint très tôt un important centre de production du vinaigre. Jusqu'au xvii e siècle, le vinaigre était un sous-produit de la production de vin et de bière; ce n'est que par la suite que le vinaigre devint une production à part entière. La corporation des vinaigriers vit le jour à Orléans en 1394; aujourd'hui, cette ville est toujours un lieu de production important de vinaigre.

Salade de brocoli frit et croûtons [3]

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

Salade asiatique au concombre [4]

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

Chirashizushi (riz et poisson cru) [5]

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

Sauce à laquer miel soja [6]

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

Porc laqué [7]

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

Chou-fleur rôti, sauce au nuoc mâm [8]

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

Confit d'algues [9]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15683>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15683>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-brocoli-frit-et-croutons>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/salade-asiatique-au-concombre>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/chirashizushi-riz-et-poisson-cru>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/sauce-laquer-miel-soja>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/porc-laque-0>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/chou-fleur-roti-sauce-au-nuoc-mam>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/confit-dalgues>