

aliment

# Le riz, un petit grain en or

Non content d'être notre allié minceur, le riz se caméléonne à l'envi. Portrait-robot d'une céréale multifacettes et multiemploi.

TEXTE: MANUELLA MAGNIN

Denrée alimentaire de base dans le monde entier, le riz est étonnamment boudé dans nos cuisines. La consommation de cette céréale a même tendance à baisser au fil des ans au profit de la pomme de terre et des pâtes. Dommage, car le riz est truffé de bons éléments pour notre santé et son impressionnante variété offre des possibilités culinaires quasi illimitées. Petite dégustation des types les plus courants. |



## Le riz rouge de Camargue

**Origine:** Camargue. **Grain:** moyen, rouge, de forme ovale. **Mode de cuisson:** risotto, riz au four. **Goût:** légèrement terreux.

**Le bon accord:** comme farce de feuilles de vigne ou de tomates.



## Le riz parfumé

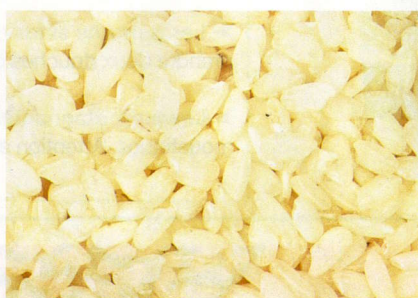
**Origine:** Thaïlande. **Grain:** long. **Mode de cuisson:** à l'eau, à l'étuvée. **Goût:** parfum naturel à la saveur exotique très prononcée.

**Le bon accord:** curry thaï, wok de légumes, riz sauté.



## Le riso venere

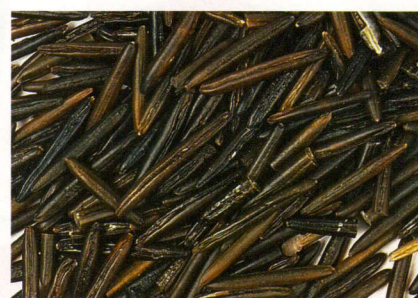
**Origine:** Chine, mais est cultivé dans la vallée du Pô. **Grain:** moyen, noir. **Mode de cuisson:** à l'étuvée. **Goût:** boisé très typique. **Le bon accord:** avec un plat raffiné, type poêlée de langoustines.



## L'arborio, le carnaroli

**Origine:** Italie. Issu d'une variété japonaise. **Grain:** petit, rond. **Mode de cuisson:** risotto, riz au four, riz au lait.

**Goût:** très fin, légèrement terreux. **Le bon accord:** avec du safran et des saltimbocca à la romaine.



## Le riz sauvage

**Origine:** USA, Canada. **Grain:** long, noir.

**Mode de cuisson:** à l'eau. **Goût:** légèrement fumé. **Le bon accord:** plat de volaille ou de viande en sauce. Excellent en salade également.



## Le riz gluant noir

**Origine:** Indonésie, Thaïlande, Vietnam. **Grain:** noir. **Mode de cuisson:** à l'étuvée. **Goût:** arôme plein et terreux. Parfait dans les mets sucrés avec du lait de coco, du sucre de palme. **Le bon accord:** se cuisine essentiellement en dessert avec des bananes, de la coco, de la mangue.



## Le basmati

**Origine:** Inde. **Grain:** long. **Mode de cuisson:** à l'eau, à l'étuvée. **Goût:** aromatique, fin et délicat. Il est beaucoup plus savoureux que le riz conventionnel, au goût plus fade. **Le bon accord:** plats indiens, currys relevés.

## SES VERTUS DIÉTÉTIQUES

Le riz régularise la digestion. Sa teneur en fibres élevée favorise l'évacuation des selles. C'est un excellent allié minceur car il renferme beaucoup d'amidon et peu de graisses, ses hydrates de carbone ne fournissent que la moitié de calories d'une quantité de graisse équivalente. Apaisant les allergies, c'est un aliment de choix pour les personnes ne supportant pas le gluten. Sa forte teneur en magnésium (157 mg pour 100 g) facilite l'effort psychique et physique. |



Toutes nos recettes à base de riz sur [WWW.FEMINA.CH](http://WWW.FEMINA.CH)  
RUBRIQUE BONS PLANS/  
GASTRONOMIE