



< retour

Epicerie

Nouilles de riz



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Pâtes

Origine : Asie

Famille :

Les nouilles de riz, également appelées pâtes de riz ou vermicelles de riz sont un ingrédient essentiel de la cuisine asiatique. Elles sont originaires des provinces du sud de la Chine. On les consomme aussi au sud de la péninsule indienne et au Sri Lanka.

On utilise les nouilles de riz surtout dans les soupes ou frites.

VARIÉTÉS

Les nouilles de riz sont faites de farine de riz et d'eau et se présentent sous divers aspects, fines nouilles cassantes (vermicelles de riz), ou larges rubans, notamment. On doit les mettre à tremper une vingtaine de minutes dans de l'eau froide ou tiède avant de les cuire à l'eau bouillante ou au wok.

COMMENT CHOISIR ?

À l'achat, rechercher des nouilles fraîches qui le sont vraiment, c'est-à-dire souples et non collantes, ni trop humides, ni cassantes.

QUE FAIRE AVEC ?

Les nouilles de riz sont souvent utilisées dans la cuisine asiatique.

COMMENT PRÉPARER ?

Les vermicelles de riz sont souvent frits dans l'huile d'arachide entre 190 et 200°C où ils gonflent et dorment pour former un nid qui sert de garniture à certains plats dont le délicieux mee krob thaïlandais.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les nouilles aux œufs fraîches se conservent 3 à 4 jours au réfrigérateur, et environ 1 mois au congélateur. Les nouilles séchées se conservent indéfiniment dans un endroit sombre, frais et sec.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
364 kcal	3,44 g	83,24 g	0,56 g	12,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	fibres
18,00 mg	182,00 mg	0,15 g	153,00 mg	1,60 g
cuiivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
0,08 mg	0,74 mg	0,70 mg	0,50 mg	0,03 mg



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

L'apparition des nouilles en Asie remonte à plus de 2 000 ans; les Chinois les consommaient déjà deux siècles avant notre ère. Dans la partie nord de la Chine, on consomme surtout des nouilles de blé car la culture de cette céréale y est répandue, alors qu'au Sud on consomme plutôt des nouilles de riz. Aujourd'hui encore, les nouilles demeurent une des composantes essentielles de la cuisine asiatique.

Bo bun - spécialité vietnamienne au bœuf [3]

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

Pad thai aux crevettes [4]

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

Soupe asiatique aux boulettes de porc [5]

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

Pad thai au poulet [6]

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

Porc au miel et au sésame, tagliatelles de riz [7]

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

Soupe de nouilles udon [8]

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

Rouleaux de printemps [9]

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

Bami goreng - nouilles indonésiennes [10]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15249>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15249>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/bo-bun-specialite-vietnamienne-au-boeuf>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/pad-thai-aux-crevettes>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/soupe-asiatique-aux-boulettes-de-porc>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/pad-thai-au-poulet>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/porc-au-miel-et-au-sesame-tagliatelles-de-riz>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-nouilles-udon>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/rouleaux-de-printemps>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/bami-goreng-nouilles-indonesiennes>