



< retour

*Epicerie*

# Riz sauvage



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Riz

**Origine :** Amérique du nord

**Famille :** Graminés

Le riz sauvage est une plante annuelle appartenant au genre *Zizania*. Proche du riz sur le plan botanique mais appartenant à un genre distinct, c'est une plante aquatique, originaire de la région des Grands Lacs en Amérique du Nord (États-Unis et Canada), spécialement le Minnesota et le Manitoba.

Éviter de trop cuire le riz sauvage, car il perd sa saveur et sa texture devient moins robuste et plus collante. Le fait de rincer le riz lui donne une consistance plus légère que crémeuse.

## COMMENT CHOISIR ?

Pour vérifier l'authenticité du riz sauvage, vérifier que l'emballage dispose d'une des mentions suivantes : lake wild rice, hand-picked wild rice, hand-harvested wild rice (riz sauvage de lac, riz sauvage ramassé ou récolté à la main).

## 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

Le riz sauvage peut se conserver au moins un an dans un contenant hermétique, à l'abri de la lumière et de la chaleur. Cuit, il peut se conserver au réfrigérateur 1 ou 2 semaines et au congélateur plusieurs mois.

## 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 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



calcium

sodium

acides  
gras

phosphore

sucre

**21,00**  
mg

fibres

**7,00**  
mg

cuivre

~~saturés~~  
**0,16**  
g

zinc

**433,00**  
mg

fer

**2,50**  
g

manganèse

**6,20**  
g

vitamin  
B1

**0,12**  
mg

**0,52**  
mg

**5,96**  
mg

**1,96**  
mg

**1,33**  
mg

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Le riz sauvage était récolté traditionnellement par les tribus indiennes comme les Cheyennes, les Algonquins, les Dakotas, les Ojibwas... La « moisson » se faisait à la main, sur l'eau, en inclinant les long panicules et en les battant de manière à faire tomber les graines dans les canots. Cette graine était la nourriture de base de ces tribus. La plante pousse naturellement dans des plans d'eau peu profonds et calmes, mais on peut ensemençer aussi des zones marécageuses. De nos jours, la récolte mécanique, à l'aide d'hydroglisseurs, a permis de réduire le coût de main d'œuvre pour la récolte.

## Bar aux crevettes et aux agrumes [3]

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

## Laab de canard [4]

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

## Crème de poulet et riz sauvage [5]

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

## Salade tiède de raie au riz sauvage et légumes [6]

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

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15396>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15396>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/bar-aux-crevettes-et-aux-agrumes>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/laab-de-canard>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/creme-de-poulet-et-riz-sauvage>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/salade-tiede-de-raie-au-riz-sauvage-et-legumes>