



< retour

Epicerie

Riz rond



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Riz

Origine : Chine

Famille : Graminées

Le riz rond, par opposition au riz long, absorbe beaucoup de liquide ce qui peut lui conférer beaucoup plus de goût que le riz long. Il est donc très utile dans des plats comme la paëlla, le rizotto ou le riz au lait afin de donner une saveur particulière au met concerné.

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

VARIÉTÉS

Le riz se divise en 2 grands groupes. Le plus important est le genre sativa nommé «riz blanc», originaire d'Asie. Le genre glaberima dit «riz rouge» est cultivé en Afrique; ce riz plus récent est moins répandu car il s'adapte plus difficilement aux diverses conditions climatiques.

On compte 8 000 variétés de riz qui sont regroupées d'après la longueur des grains: le riz à grain court (ou à grain rond), à grain moyen ou à grain long. Ce que l'on nomme «riz sauvage» provient d'une espèce différente.

Le riz à grain court ou riz à grain rond :Le riz à grain court ou riz à grain rond est presque aussi large que long (4 à 5 mm de long et 2,5 mm d'épaisseur). Il a un contenu plus élevé en amidon, ce qui explique que les grains s'agglutinent à la cuisson.

Le riz arborio :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.

Le riz bomba :C'est un riz qui est spécialement utilisé pour confectionner des paella.

Riz à dessert :C'est un riz parfait pour préparer des riz au lait ou autre dessert.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir du riz rond si après cuisson les grains de riz doivent s'agglutiner pour le plat réalisé. Idéal pour les spécialités japonaises, laotiennes, et chinoises.

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. Le riz entre dans la fabrication de boissons alcoolisées asiatiques comme le saké et le mirin japonais, ou le chao xing (vin jaune chinois). Le saké est une boisson habituellement sucrée qui se boit chaude, tiède ou froide dans de très petites

coupes et qui peut contenir de 14 à 16% d'alcool. Le mirin est un vin plus ou moins alcoolisé (certaines variétés tirent à 8%), salé ou sucré et qui est utilisé comme vin de cuisson dans les sauces ou les préparations.

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 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				

* 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 de william lamagnère [3]

[En savoir plus](#) [3]

Donburi d'aubergine [4]

[En savoir plus](#) [4]

Riz au lait à la vanille [5]

[En savoir plus](#) [5]

Riz au lait [6]

[En savoir plus](#) [6]

Bibimbap - bol garni coréen [7]

[En savoir plus](#) [7]

Riz au lait aux marrons glacés [8]

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

Croquettes de marrons au riz vert [9]

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

Riz au lait lié à l'oeuf [10]

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

Riz au lait au malabar [11]

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

Sakana don (bol de riz et poisson) [12]

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

1

2

[13]

3

[14]



[13]

dernier »

[14]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15595>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15595>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/riz-au-lait-de-william-lamagnere>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/donburi-daubergine>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/riz-au-lait-la-vanille-0>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/riz-au-lait>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/bibimbap-bol-garni-coreen>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/riz-au-lait-aux-marrons-glaces>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/croquettes-de-marrons-au-riz-vert>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/riz-au-lait-lie-loeuf>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/riz-au-lait-au-malabar>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/sakana-don-bol-de-riz-et-poisson>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/riz-rond?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/riz-rond?page=2>