



[< retour](#)

Epicerie

Riz gluant



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Riz

Origine : Thaïlande

Famille :

Le riz gluant présente l'avantage de ne pas avoir de gluten dans sa composition donc parfait pour les personnes ne supportant pas le gluten. Il possède par contre deux sortes de féculé, ce qui lui permet de devenir gluant.

QUE FAIRE AVEC ?

Il s'utilise notamment dans la réalisation de desserts comme le riz au lait.

COMMENT PRÉPARER ?

Il doit être d'abord lavé plusieurs fois à l'eau puis il faut le faire tremper pendant plusieurs heures avant de le cuisiner. Ensuite, on le cuisine dans un cuit-vapeur pour qu'il prenne cette consistance gluante.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
370 kcal	6,81 g	81,68 g	0,55 g	23,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	fibre
11,00 mg	7,00 mg	0,11 g	71,00 mg	2,80 g
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
0,17 mg	1,20 mg	1,60 mg	0,97 mg	0,18 mg
vitamin B2				
0,06 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Galettes de riz soufflé [3]

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

Kimchi [4]

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

Boulettes de riz au soja épicé [5]

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

Riz gluant à la mangue [6]

En savoir plus [6]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16330>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16330>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/galettes-de-riz-souffle>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/kimchi>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/boulettes-de-riz-au-soja-epice>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/riz-gluant-la-mangue>