



[< retour](#)

Epicerie

Riz noir



Aimez-vous cet ingrédient ?

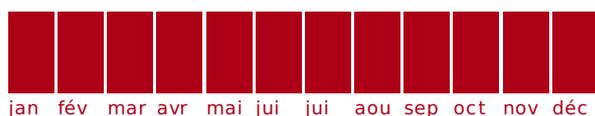
[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Riz

Origine : Chine

Famille :

Poids moyen : 0.25g

Le riz noir est un riz également nommé « riz interdit », parce qu'il était réservé à l'empereur de Chine, qui en interdisait, par conséquent, la consommation à ses sujets. Depuis

quelques années, ce riz d'origine chinoise est produit aussi en Italie du nord, où il est appelé "riso Venere".

D'une haute valeur nutritive, ce riz dont le gout rappelle celui de la noisette et du pain chaud, est riche en fer et en fibres. Sa couleur violet foncé est principalement due à son contenu en anthocyane élevé. Son contenu minéral (y compris en fer) est relativement élevé et, comme la plupart des riz, contient plusieurs acides aminés importants.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
362 kcal	7,50 g	76,17 g	2,68 g	143,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
33,00 mg	4,00 mg	0,54 g	264,00 mg	0,85 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
3,40 g	0,28 mg	2,02 mg	1,80 mg	3,74 mg
vitamin B1				
0,41 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16437>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16437>