



[< retour](#)

*Epicerie*

# Riz demi-complet



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER \[1\]](#)  
[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**

jan fév mar avr mai jui jui aoû sep oct nov  
déc

**Type :** Riz

## COMMENT PRÉPARER ?

Laver le riz puis le faire cuire dans 1,5 fois son volume d'eau bouillante salée pendant 15 minutes, à couvert.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Le riz demi-complet est une bonne source de magnésium. Par ailleurs riche en fibres et en nutriments, il est très digeste et cuit rapidement : il représente une bonne alternative au riz blanc et au riz complet.



## Riz pilaf aux légumes [3]

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

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16533>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16533>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/riz-pilaf-aux-legumes>