



LES RIZ BIOLOGIQUES

sélectionnés par Biocoop



PLUS ON EST DE FOUS, PLUS ON RIZ !

TYPE DE RIZ	GRAINS
 <p>RIZ LONG</p>	
 <p>RIZ THAÏ (OU HOM MALI)</p>	
 <p>RIZ BASMATI</p>	
 <p>RIZ ROUGE</p>	
 <p>RIZ NOIR</p>	
 <p>RIZ À RISOTTO (CARNAROLI, ROMA...)</p>	
 <p>RIZ ROND CLASSIQUE</p>	
 <p>RIZ À SUSHI</p>	



Riz longs



Riz ronds



Plat

Un peu perdu face au rayon riz ?

Pas étonnant, plusieurs milliers de variétés de riz sont cultivées à travers le monde. Chacune a ses particularités : forme du grain, saveur, texture, parfums spécifiques liés au terroir de culture. En bio, la palette des riz est très large ! Pour bien choisir, sachez qu'à chaque plat correspond un type de riz... Allez ce soir, c'est risotto !



SPÉCIFICITÉS

Origine Camargue ou Italie.

Saveur de noix pour le riz long brun, saveur plus neutre pour le riz long blanc.

Disponible en riz blanc, demi-complet et complet.

Origine Thaïlande.

Saveur très parfumée, avec des notes de jasmin (Hom Mali signifie d'ailleurs "arôme sucré de jasmin").

Disponible en riz blanc, demi-complet et complet.

Origine Nord de l'Inde, Pakistan.

Saveur épicée, léger arôme de noisette.

Texture ferme.

Disponible en riz blanc, demi-complet et complet.

Origine Camargue ou Thaïlande.

Saveur intense du riz complet. Texture à la fois croquante et moelleuse.

Disponible en riz blanc, demi-complet et complet.

Origine Camargue.

Saveur de bois ou de plantes. Texture moelleuse.

À ne pas confondre avec le riz sauvage !

Disponible uniquement en riz complet.

Origine Italie.

Saveur perméable aux autres ingrédients du risotto.

Texture ferme et crémeuse.

Disponible en riz blanc et demi-complet.

Origine Camargue ou Italie.

Saveur moelleuse et fondante.

Disponible en riz blanc, demi-complet et complet.

Origine Italie.

Saveur neutre.

Texture légèrement collante.

UTILISATION



Adoucit les recettes asiatiques à base d'épices.



Idéal pour les recettes indiennes, orientales et les plats aigres-doux.



Une touche de couleur dans l'assiette !



À essayer en mélange pour des couleurs variées !



S'utilise aussi en paella.



Salade de riz



Plat exotique



Risotto



Dessert



Sushis

DE LA RIZIÈRE

Les pieds dans l'eau, la tête au soleil !

Sorti de sa rizière, le riz est battu puis séché : c'est le **riz paddy**, encore enveloppé dans ses glumelles dures, ligneuses et non consommables. Tel quel, il sert uniquement aux semailles. Petit à petit, on déshabille ce grain de ses enveloppes extérieures : c'est le **riz cargo** ou riz complet. Il conserve son enveloppe brune (rouge ou noire) riche en fibres et en minéraux. Puis le riz est plus ou moins raffiné : un léger polissage donne le **riz demi-complet** ou riz brun, qui conserve une partie de ses fibres et de ses minéraux. Une abrasion complète révèle l'éclat du **riz blanc**, qui est essentiellement composé de glucides.



Bienvenue dans ma rizière !



Tout juste récolté et séché, on m'appelle riz paddy.

Et le riz étuvé alors ?

On l'appelle aussi riz "à cuisson rapide" ou riz précuit. Pour l'obtenir, le riz paddy est trempé dans l'eau tiède puis soumis à de la vapeur d'eau sous pression pour précuire l'amidon. Une autre technique consiste à strier les grains (scarification) afin que l'eau pénètre mieux à la cuisson. Le riz étuvé est ensuite séché, puis transformé en riz complet, demi-complet ou blanc.

Intérêts : le riz est moins friable, moins collant à la cuisson et plus rapide à cuire. Il est aussi plus concentré en vitamines et minéraux car une partie des nutriments est transférée vers l'intérieur du grain. Mais attention... l'index glycémique du riz étuvé est plus élevé que pour le riz normal.

Rizkikolle ou rizkikollepas ?



Un riz colle (ou pas) selon sa variété et la composition de son amidon, qui est constitué d'amylose et d'amylopectine.

- Plus il est riche en amylose, plus le riz reste ferme et les grains détachés : ce sont les riz longs.



- Plus il est riche en amylopectine, plus celle-ci se dissout dans l'eau de cuisson et rend le riz gluant. C'est le cas des riz ronds.

AUX GRAINS



Une fois décortiqué,
je deviens le riz cargo.



Poli sur toutes mes facettes,
me voilà tout blanc !



BASMATI OU "TYPE BASMATI" ?

Ce riz étant très prisé, il existe parfois des abus d'appellation. Mais pour les basmatophiles, certains signes ne trompent pas. Alors ouvrez l'œil !

- Sur l'emballage est apposée la mention "Riz Basmati" ainsi que l'origine Penjab, Inde ou Pakistan.
- La forme du grain est très mince et effilée, beaucoup plus que n'importe quel riz long.
- Le parfum dégagé lors de la cuisson est très particulier, lié aux composés aromatiques spécifiques du riz Basmati.



LE RIZ SÉLECTIONNÉ PAR BIOCOOP

Un produit historique

C'est l'un des premiers produits que Biocoop ait commercialisé, notamment via la filière camarguaise. Pour assurer un riz bio de qualité, l'approvisionnement est très contrôlé : **Biocoop refuse les grains de riz en provenance du continent américain afin d'éviter toute contamination OGM.** Quant aux riz-qui-viennent-de-loin, Biocoop exige une traçabilité des filières auprès de ses fournisseurs, notamment pour les riz exotiques de type Thai.

Retrouvez une large gamme de riz au rayon vrac de votre Biocoop : pour des riz accessibles en termes de prix et bien sûr, pour limiter les emballages !

Et aussi, chez Biocoop, pas de riz en sachet cuisson ! Un suremballage bien inutile quand il suffit d'avoir une bonne passoire !





POURQUOI PRÉFÉRER LE RIZ COMPLET BIO ?

Comme beaucoup de cultures en conventionnel, le riz utilise des traitements chimiques dont les résidus se concentrent principalement dans les enveloppes externes du grain. Pas terrible pour la santé. Alors quand on aime le riz complet (et le riz en général), on fait le choix du bio !

PAS DE RIZ OGM !

Pour l'instant... Mais restons TRÈS vigilants !!! Si actuellement, aucun pays n'autorise officiellement la culture de riz transgénique, nul doute que certains aimeraient y parvenir, notamment la Chine ! Des essais ont déjà eu lieu avec des variétés de riz enrichi en bêta-carotène, résistant à un herbicide ou à des insectes. Pourtant le riz modifié représente une menace réelle pour l'agriculture et la biodiversité et un risque potentiel pour notre santé. Ensemble, refusons le riz OGM !
(plus d'infos sur www.greenpeace.org/france/campagnes/ogm)



RIZ, MITES ET CIE...

En bio, il n'y a pas d'insecticides, ni pour la culture ni pour le stockage. Mais c'est pas une raison pour se laisser envahir par les bestioles ! Pour limiter le risque d'insectes et de moisissures, les fabricants utilisent la congélation durant quelques jours ou bien encore le stockage sous atmosphère enrichie en CO₂. En complément, certains fournisseurs comme la Compagnie du Riz utilisent un procédé spécifique de stockage du riz sous vide partiel d'air pendant 48 heures, afin d'éliminer aussi les œufs des insectes. Pas bête !



MADE IN CAMARGUE

Le riz de Thaïlande, du Vietnam ou d'Inde, c'est bon ! Mais le riz "made in chez nous", c'est moins de transport, et c'est tout aussi excellent ! Au sud de la France, dans le delta du Rhône, pousse le riz de Camargue : un produit valorisé par Biocoop.



MONSIEUR BON,

conservateur au Musée du Riz
de Camargue à Arles

"Côté écologie, la Camargue a vraiment besoin de son riz pour éviter de se transformer en désert salé. Car, par évaporation, le sel présent dans les eaux du delta remonte à la surface et détruit faune et flore. Depuis les années 1900, la culture du riz évite ce phénomène :

un hectare de riz nécessite 15 000 m³ d'eau douce pour un cycle. Le riz de Camargue, c'est aussi une IGP (Indication Géographique Protégée), un label européen qui garantit la qualité, l'origine et la spécificité de ce riz. Dans cette région, la dureté du climat avec le Mistral, les terrains salés au pH élevé et la culture en bio provoquent les rendements les plus bas au niveau européen. Pour autant, une plante qui souffre développe des arômes, des goûts et des saveurs. Cet ensemble d'éléments constitue le terroir et fait du riz de Camargue l'un des meilleurs riz du monde !"

Plus d'informations sur le site Internet du Musée du Riz
www.museeduriz.fr

RIZ DE CAMARGUE + EAU DU RHÔNE = DANGERS ?

Pas d'inquiétude ! Les riz de Camargue bio sont systématiquement testés pour les taux de pesticides et les éventuelles pollutions du Rhône, comme ce fut le cas en 2007 avec les PCB (polychlorobiphényles). Les analyses avaient montré "l'immunité" du riz face aux PCB, car ces polluants uniquement solubles dans les graisses, ne sont pas absorbés par les plants de riz.



LE GRAIN DE RIZ : PETIT MAIS... BOURRÉ DE BIENFAITS !

Le riz est une céréale, riche en amidon et donc en **énergie** ! C'est une excellente source de **fibres**, en particulier dans le riz complet (environ 4 g/100 g de riz cru). Autres avantages de taille pour ce petit grain : il est pauvre en graisses, riche en protéines d'origine végétale, pauvre en sodium, source de **minéraux** (magnésium, phosphore, sélénium, manganèse) et de **vitamines du groupe B** (B1, PP, B5).

Mais comme toujours, **le raffinage fait des ravages** car les micronutriments sont concentrés dans les enveloppes externes du grain, le germe et les sons. D'où l'intérêt de consommer des riz complets ou demi-complets, ainsi que des riz pigmentés (riz rouge et riz noir) dont l'enveloppe est très riche en pigments antioxydants.

En plus, aucun risque d'allergie avec le riz : il est naturellement sans gluten ! Encore une vertu santé : le riz est un excellent aliment anti-diarrhéique, car l'amidon du riz absorbe facilement l'eau.

L'index Glycémique du riz (IG) est d'autant plus élevé qu'il est riche en amylopectine (riz rond), qu'il contient peu de fibres (riz blanc) et qu'il a subi des transformations (riz étuvé). Le riz complet a un IG moyen grâce à sa forte teneur en fibres.

LE RIZ BIO DANS LE PLACARD

Le riz peut se conserver un an à l'abri de l'humidité. Au-delà, le grain risque de s'assécher, de durcir et de se fendre à la cuisson, donnant un riz collant. À noter également : le riz complet rancit plus facilement que le riz blanc.



À CHACUN SA CUISSON

À LA CRÉOLE, le plus facile

Faire bouillir un grand volume d'eau, éventuellement assaisonné d'un bouillon-cube, d'épices, d'herbes aromatiques, de zestes d'agrumes. Verser le riz en pluie et cuire à découvert en comptant le temps de cuisson dès la reprise de l'ébullition. Saler en fin de cuisson, égoutter le riz et rincer à l'eau chaude.



VERSION PILAF, la plus savoureuse

Faire colorer le riz cru dans un peu d'huile, avec éventuellement un oignon émincé ou des épices, jusqu'à ce que les grains deviennent translucides. Ajouter 2,5 volumes d'eau, porter à ébullition et cuire sur feu doux à couvert. Des petits cratères se forment en surface lorsque le riz est cuit.



PAR ABSORPTION, idéal pour conserver tous les nutriments du riz

Même principe que pilaf mais le riz n'est pas revenu dans l'huile. Verser le riz dans une casserole avec 2,5 volumes d'eau. Saler peu et compter le temps de cuisson à partir de l'ébullition. Attention à bien surveiller pour ne pas que le riz attache au fond !



À LA VAPEUR, une cuisson douce

Verser un peu d'eau au fond d'une casserole ou du cuit-vapeur, éventuellement aromatisée d'épices, d'herbes ou d'un bouillon. Remplir un panier en bambou ou le panier du cuit-vapeur avec le riz et cuire à couvert sans pression. Cuisson parfaitement adaptée au riz glutant.



RISOTTO, per favore !

Faire colorer le riz cru dans un peu d'huile. Ajouter les ingrédients du risotto. Cuire à feu doux pendant 20 mn en versant petit à petit le liquide de cuisson (bouillon, fumet de poisson, vin blanc...) pour laisser le temps au riz d'absorber le liquide. Remuer régulièrement. En fin de cuisson, ajouter une touche crémeuse : beurre, crème fraîche, mascarpone ou parmesan.



TRUCS & ASTUCES

- Rincer le riz à l'eau claire avant cuisson (sauf le riz étuvé).
- Laisser tremper le riz complet pendant 2 h pour éviter l'éclatement des grains et réduire le temps de cuisson d'environ 10 mn. Démarrer la cuisson à l'eau froide dans l'eau de trempage.
- Ne pas remuer le riz durant la cuisson, sous peine qu'il devienne collant (sauf pour un risotto).

SSON !

UNE RIZ-BAMBELLE DE SAVEURS

Source inépuisable de recettes, les idées ne manquent pas pour accommoder le riz. En revanche, il est parfois plus délicat de savoir quoi faire des restes. Petit tour de magie culinaire pour mettre les restes à l'honneur au prochain repas !



Une salade de riz, élémentaire ! Très facile à faire et déclinable à volonté !

Les farcis de légumes au gré des saisons, avec courges, courgettes, aubergines, tomates, poivrons...

Les galettes végétales, emblèmes de la bio ! Un reste de riz, un œuf, des flocons d'avoine, des aromates, un oignon ou des légumes émincés.

Des croquettes fondantes et craquantes.

À partir d'un fond de risotto, ajouter un jaune d'œuf et 1 cs de parmesan râpé pour 100 g de risotto. Former une boulette, rouler dans la chapelure et frire 5 mn dans une poêle bien chaude.

Un wok aux saveurs asiatiques. Utiliser le reste de riz comme base accompagnée de légumes, oignons, tofu ou tempeh et d'une rasade de sauce soja.

Le fameux riz cantonais se prépare vite fait bien fait : riz cuit, omelette très fine coupée en lanières, petits pois, dés de jambon ou de tofu et huile de sésame.

Un gâteau de riz. Un restant de riz au lait, avec un œuf entier et un nappage au caramel, se transforme en gâteau de riz. Un restant de riz au lait peut aussi servir de farce pour des pommes au four.

MESURE

Comptez 50 à 60 g de riz cru par personne pour un plat et environ 40 g pour un dessert.

TEMPS DE CUISSON

Riz complet : 45 mn

Riz ½ complet : 30 mn

Riz blanc : 15 mn

Riz complet étuvé : 20 mn

Riz blanc étuvé : 8 à 12 mn

NOTRE CHARTRE



Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif le développement de l'agriculture biologique dans un esprit d'équité et de coopération.

En partenariat avec les groupements de producteurs, nous créons des filières équitables fondées sur le respect de critères sociaux et écologiques exigeants.

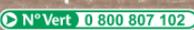
Nous nous engageons sur la transparence de nos activités et la traçabilité de nos approvisionnements.

Présents dans les instances professionnelles, nous veillons à la qualité de l'agriculture biologique.

Nos biocoops sont des lieux d'échanges et de sensibilisation pour une consommation responsable.

Plus de 350 magasins partout en France, liste complète sur www.biocoop.fr

Vous avez des questions sur Biocoop, sur un produit ?

Contactez la ligne consommateurs au  0 800 807 102

www.mangerbouger.fr

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.

Imprimé avec des encres à bases végétales sur papier 100 % recyclé.

Biocoop - SA Coop à capital variable - 91.1 avenue de Villars 75007 Paris - RCS-Paris B 382 891 752 - CFO - Illustrations : Julie Brunswick - Crédits photos : Marion Cordonnier, Laurent Rouvrais (Tous les jours bio - Les Editions Cuiraines, Biocoop), Christophe Doucet, Elise Beunier, Caroline Denis, Fotolia, DR - Imprimé par Les Hauts de Vienne BP 52179 - 35221 Châteaubourg Cedex, entreprise Imprim'Veit (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées) - Ne pas jeter sur la voie publique Document non contractuel - 10/2014 - V5 - BF3193

