

Le riz et les pâtes

LE RIZ

Le riz est une graminée appartenant au genre *Oryza*. Quelques centaines de variétés sont aujourd'hui cultivées.

La plante, qui peut atteindre 1,20 m, ressemble à l'avoine. Quelques feuilles étroites entourent sa fine tige qui porte de 10 à 15 panicules donnant chacune de 50 à 150 grains.

Elle met 5 mois pour atteindre sa maturité après les semis. Il lui faut beaucoup d'eau et de chaleur, elle se plaît donc dans les climats tropicaux (cultures en terrasse jusqu'à 2000 m) et subtropicaux (culture aquatique par irrigation).

Le grain est enveloppé dans deux glumelles, riches en silice.

Juste en dessous, se trouve une seconde enveloppe composée de plusieurs couches : le péricarpe, la couche d'aleurone et les téguments séminaux.

À la base se trouve le germe (embryon) qui pourra produire une nouvelle plante.

Le germe et le péricarpe contiennent de la vitamine C, des protides et des lipides.

Le grain ou albumen se compose d'amidon pur.

LES DIFFÉRENTES VARIÉTÉS DE RIZ

Variétés de riz	Caractéristiques
Riz à long grain	Les grains sont longs et fins, l'albumen est dur et transparent. Cuit à l'eau ou à l'étuvée, il entre dans la composition des plats et des salades de riz. Il vient en grande partie des États-Unis.
Riz long parfumé	Il vient de Thaïlande et du nord de l'Inde. Appelé aussi riz jasmin, il est parfaitement naturel. Ce riz thaï est employé dans les plats exotiques d'Extrême-Orient.
Riz long précuit	Le riz brut — encore enrobé de ses glumelles — (riz paddy) est exposé à la vapeur ou cuit à l'eau chaude. Il perd alors les éléments nutritifs du péricarpe. Sous haute pression, on introduit dans l'albumen les vitamines et minéraux récupérés. On les y enferme sous l'action de la vapeur très chaude. Le riz est alors séché. On élimine les glumelles et on polit le péricarpe et le germe. On obtient le riz blanc.
Riz à grain rond	Le grain est rond et ramassé. Comme le moyen, il absorbe plus de liquide et produit plus d'amidon. Les variétés sont surtout italiennes et américaines (originario et camolino).
Riz basmati	Il vient de Thaïlande. C'est l'un des plus connus et des plus appréciés. Il est indispensable à la cuisine indienne. Texture et saveur légères, sèches et parfumées.
Riz à grain moyen	Le grain est large et allongé, l'albumen est tendre et opaque. Il absorbe plus de liquide que le long et produit plus d'amidon. Il provient essentiellement d'Italie (riso fino), des États-Unis (Blue rose) et d'Amérique du Sud.
Riz rond/riz gluant	Il provient essentiellement du Japon mais est également produit aux États-Unis. Il devient transparent et tendre à la cuisson. Les grains collent les uns aux autres et conviennent parfaitement pour le riz au lait, les desserts et les entremets. Il occupe une place importante dans la cuisine d'Extrême-Orient.
Riz complet/riz cargo/riz brun	Le riz conserve son péricarpe et possède une haute valeur diététique, mais se conserve moins longtemps (manque de lipides et de protides). Il contient beaucoup de fibres alimentaires non digestibles qui nettoient les intestins.
Riz arborio	Il est considéré comme l'un des plus fins; il peut absorber beaucoup de liquide de cuisson sans trop s'amollir. Il est indispensable au risotto italien.

VALEURS NUTRITIVES DU RIZ

- **Protides** : les protéines du riz ont une plus grande valeur nutritive que celles des autres céréales (grâce à l'apport des algues).
- **Lipides** : le riz contient peu de lipides et convient donc bien aux régimes amaigrissants.
- **Gluten** : comme le millet et le maïs, le riz ne contient pas de gluten. Sa cuisson au four est donc limitée.
- **Glucides** : la proportion de glucides est extrêmement élevée (75%). Une bonne partie de ces glucides, notamment l'acide glucuronique, est facilement soluble, ce qui fait donc du riz un bon remède pour éliminer les toxines de l'organisme.
- **Vitamine B1** : propice au bon fonctionnement des nerfs, surtout le nerf optique.
- **Vitamine B2** : qui intervient sur le métabolisme (bonne pour les yeux, la peau, les muqueuses et les lèvres).
- **Vitamine B3 et vitamine PP** : elles contribuent au métabolisme énergétique des lipides, protides et glucides et influent sur la santé mentale et psychique et sur l'irrigation sanguine.
- **Sels minéraux** :
 - le riz est riche en potassium, qui intervient dans la transmission nerveuse,
 - le riz est riche en phosphore, qui sert de support et de médiateur des informations génétiques,
 - le riz est pauvre en sodium, ce qui le rend bénéfique pour le corps. Il agit en effet contre les rhumatismes, la goutte, les maladies de peau et certains troubles rénaux,
 - le riz contient enfin du zinc, du magnésium, du silicium et du fer.

PRÉPARATION DU RIZ

Il n'est pas nécessaire de faire tremper le riz étuvé, le riz blanc ou le riz à cuisson rapide avant de les faire cuire.

Les riz à grains longs, demi-longes ou ronds doivent être lavés (à l'eau courante jusqu'à ce que l'eau qui s'en écoule soit limpide) pour éviter qu'ils ne collent à la cuisson.

Les riz basmati, thaï ou parfumés doivent être mis à tremper dans de l'eau froide avant de les cuire. On les brasse et lorsque l'eau devient laiteuse, on les égoutte et on renouvelle jusqu'à ce que l'eau soit claire. Le fait de rincer le riz lui confère une consistance plus légère.

Le riz peut être cuit à l'eau, au jus ou au lait (pour les desserts).

UTILISATIONS CULINAIRES DU RIZ

On met le riz dans les salades, les soupes, les farces, les puddings, les tartes et les gâteaux.

On l'utilise pour les salades composées ou pour farcir les légumes.

Il est l'ingrédient de base du risotto, du pilaf, de la paëlla et des currys.

On en fait des pâtes, des céréales sèches, du sirop, du vin et du miso.

Il peut remplacer la pomme de terre en accompagnement des viandes, volailles et poissons.

Il représente un accompagnement traditionnel pour les poissons grillés et les brochettes.

Le riz peut être moulu en farine granuleuse et utilisé en pâtisserie ou pour confectionner certaines liaisons de sauces.

Il entre dans la fabrication de certains alcools : saké et mirin japonais ou le chao xing chinois.

LE RIZ SAUVAGE

Le riz sauvage pousse dans les marais et les lacs calmes aux fonds boueux. Il ressemble plus à l'avoine qu'au riz et est essentiellement cultivé au Canada et aux États-Unis.

Il est très recherché et donc coûteux car la plante ne produit pas beaucoup.

Le grain de riz sauvage est de couleur noirâtre après avoir été décortiqué, nettoyé et séché. Il est plus long que le grain de riz cultivé et possède une saveur de noisette et une texture croquante.

Utilisations culinaires

Il accompagne bien les volailles, les fruits de mer et le gibier. On le sert nature ou mélangé avec d'autres variétés de riz. Cuit, on l'utilise dans les farces et les crêpes.

Il se marie également avec les champignons, les légumes, les fruits et les noix.

On peut le souffler comme le maïs et le moudre en farine.

LES PÂTES

DÉFINITION

La pâte est réalisée à base de semoule ou de farine de blé avec de l'eau et mélangées dans un pétrin mécanique. Elle est ensuite tréfilée ou laminée puis découpée pour obtenir respectivement des pâtes rondes et des pâtes plates. Il existe une infinité de modes de préparation, de formes et d'utilisations, qui sont répartis en deux familles : les pâtes sèches et les pâtes fraîches.

Leurs ingrédients sont très réglementés, elles doivent toujours être composées de 4/5 de farine ou de semoule et de 1/5 d'eau. Certains additifs comme le lait, les œufs ou les extraits d'aromates sont autorisés mais la liste est limitée et ils doivent être mentionnés pour le consommateur.

EXEMPLES DE TYPES DE PÂTES

Famille de pâtes	Particularités	Exemples
Pâtes sèches	Préparées comme expliqué précédemment, elles sont ensuite séchées pour atteindre un taux de 12% d'humidité. Vendues généralement en paquets cartonnés, elles possèdent une DLUO et se conservent très longtemps à température ambiante.	Pâtes à potage : vermicelles, conchigliette (petites coquilles), etc. Pâtes à cuire : - longues et rondes : fusilli et spaghetti, - creuses et tubulaires : penne, macaroni, - plates : tagliolini, pappardelle... Pâtes à gratiner : lasagne, bucatini... Pâtes à farcir : cannelloni, agnolotti (petits chaussons)...
Pâtes fraîches	Préparation expliquée précédemment, mais elles sont réalisées exclusivement de manière artisanale et ne sont pas séchées. Elles possèdent une moins grande variété de formes. Elles sont généralement conditionnées en barquettes sous atmosphère modifiée et possèdent une DLC de 21 jours en moyenne.	Ce type de pâtes comprend les gnocchi, qui utilisent un mélange de farine et de pommes de terre, ou de la semoule de blé dur.
Nouilles chinoises	Fraîches ou sèches, elles peuvent être à base de farine de riz ou de blé tendre.	Mee (épaisses et plates), mee kiah (fines aux œufs), kway teow (farine de riz, plates et épaisses), etc.
Nouilles japonaises	Fraîches ou sèches, elles peuvent être à base de farine de blé ou de sarrasin.	Soba (mélange de farine de blé et de sarrasin, leur couleur va du gris clair au gris foncé), harusame (composées de fécule de pomme de terre, de patate douce, de maïs et d'eau bouillante puis détaillées en fins filaments et séchées), etc.

NUTRITION

Toutes les pâtes alimentaires possèdent environ la même valeur nutritionnelle une fois cuites. Elles constituent une grande source de glucides et sont indispensables à l'équilibre alimentaire. Celles qui comprennent des œufs sont plus riches en protéines et celles qui sont complètes sont riches en fibres.

Pour 1 personne, il faut compter 50 à 60g pour les pâtes sèches et 150 à 180 g pour les pâtes fraîches. En effet, avec la cuisson, les pâtes sèches augmentent de volume.

Les recettes de pâtes sont extrêmement variées et sont à base de poisson, de viande, de légumes ou encore de soupe.

UTILISATIONS CULINAIRES

Les pâtes se cuisent dans une grande quantité d'eau bouillante. Le temps de cuisson dépend de la taille et de la qualité des pâtes.