

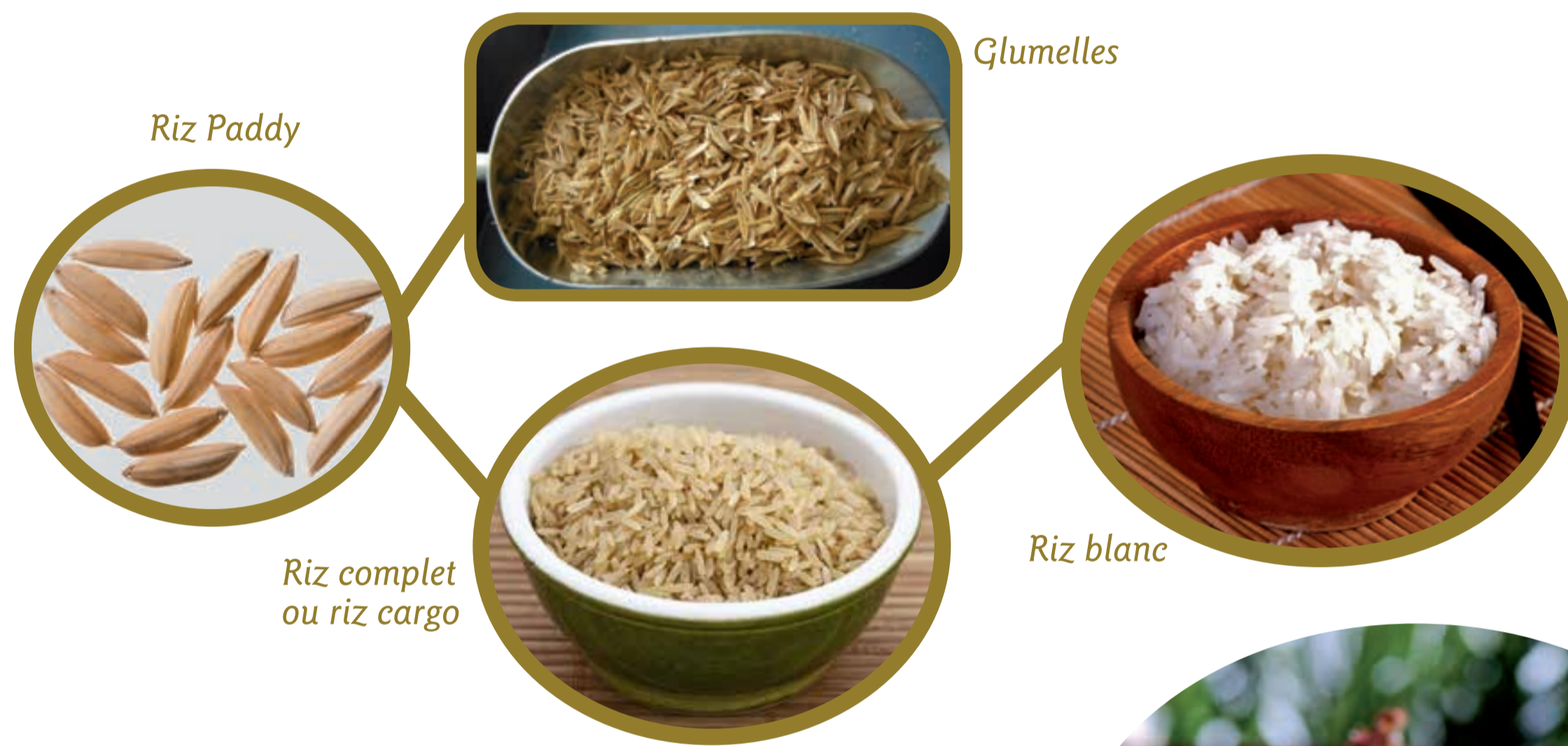


Les utilisations alimentaires

Le riz est une des céréales les plus importantes pour l'homme, en particulier en Asie, en Afrique, et en Amérique du Sud. Il est la base de l'alimentation de plus de la moitié de la population mondiale.

La préparation du grain

Une fois récolté, le grain de riz subit différentes étapes. Le grain brut est appelé riz Paddy. Un premier décorticage permet de séparer le grain de la glumelle qui l'entoure : on obtient du riz complet ou riz cargo. Le son et le germe sont toujours présents. Pour obtenir du riz blanc, il faut décortiquer entièrement les grains (élimination du son et du germe). Il ne reste alors quasiment plus que les réserves amylacées. La dernière opération, l'étuvage du riz (finition à l'action de la vapeur d'eau) le rend incollable et permet une meilleure conservation.



Une large palette d'utilisations culinaires

Le riz est consommé principalement en grains cuits à l'eau ou à la vapeur. Il entre dans les plats européens comme la paëlla ou le risotto, dans les plats asiatiques comme le riz cantonais ou le riz loklok. Il est utilisé pour faire de l'huile (extrait du germe du grain), de l'alcool (saké ou mirin au Japon, certains vins et bières en Chine, etc.). Par fermentation, on en fait aussi du sirop, du vinaigre, du miso. Le riz gluant est utilisé, par exemple, dans les desserts.



Risotto



La farine de riz

Le riz peut également être moulu en farine (pâtisserie, boulangerie, liaison des sauces, nouilles, galettes, raviolis). Cette farine est dépourvue de gluten : non panifiable, elle est toutefois intéressante d'un point de vue nutritionnel pour les intolérances à cet ensemble de protéines. Elle est aussi utilisée pour l'alimentation infantile (bonne digestibilité de l'amidon).



Farine de riz



Galette de riz



Bières de riz



Saké