



Le riz est une culture principalement asiatique, développée surtout en Chine et en Inde.

Par contre, saviez-vous qu'environ 65% du riz consommé au Canada provient des États-Unis? En effet, on produit du riz aux États-Unis depuis plus de 300 ans. L'Arkansas, la Californie et la Louisiane sont les trois états produisant le plus de riz.

À noter que le riz constitue la base de l'alimentation pour environ la moitié de la population de la planète.

Culture

Le riz est une graminée dont la semence se fait au début du printemps. Les grains de riz ont besoin d'humidité pour croître, c'est pourquoi la culture se fait dans des champs irrigués. Le riz pousse dans 2 à 3 pouces d'eau.

Ce n'est qu'au mois d'août que débute la récolte, lorsque le riz est mûr. L'eau est drainée des champs et des moissonneuses-batteuses procèdent à la récolte. Elles coupent le riz en séparant le grain de la tige. Les graines sont alors déversées dans un camion qui les transportera aux séchoirs. À noter qu'une deuxième récolte a lieu au mois d'octobre.

Dans les usines de séchage, un air chaud est pulsé sur les grains pour enlever l'humidité, jusqu'à ce que les grains soient assez secs pour être stockés, avant de passer à l'usine. À l'usine, le riz est envoyé au moulin pour le décorticage et le polissage.

Les riz sont classés en 3 grandes catégories :

Riz à grain long	Une fois cuits, les grains restent bien séparés les uns des autres. Convient idéalement aux salades, aux plats d'accompagnement ou aux plats de résistance. (Riz Basmati)
Riz à grain moyen	Une fois cuits, les grains sont plus humides et moelleux que les variétés à long grain. Ils ont davantage tendance à coller les uns aux autres. Convient aux risottos, aux desserts et aux puddings. (Riz Arborio)
Riz à grain court	C'est un riz presque rond, court et rebondi. Une fois cuits, les grains sont mous et collent ensemble. Convient idéalement aux sushis. (Riz Calrose)

Dégustation

Les traitements que vont subir les grains de riz influencent leur valeur nutritive. Plus le grain subit de traitements, moins il est intéressant pour ses valeurs nutritives. Voici diverses catégories de riz qu'il est possible de se procurer dans les marchés :

Riz brun	<ul style="list-style-type: none"> • Seulement la coque non comestible a été enlevée. Il n'a pas subi de transformation. • Il est plus nutritif et contient plus de fibres. Le meilleur riz pour la santé! • Une fois cuit, le riz brun a une texture légèrement pâteuse et une saveur de noisette. • En raison de l'huile présente dans la couche de son, ce riz a une durée de vie limitée à environ 6 mois. Pour le préserver plus longtemps, il est conseillé de choisir un endroit frais, comme le réfrigérateur ou même le congélateur.
Riz noir	<ul style="list-style-type: none"> • Comme le riz brun, il est minimalement traité. • Goût épicé très subtil. • On peut le cuire avec du bouillon de poulet jusqu'à 50 minutes. On le laisse ensuite reposer 10 minutes et on s'en sert pour accompagner le poulet ou encore le poisson.
Riz rouge	<ul style="list-style-type: none"> • Comme le riz brun, il est minimalement traité. • Saveur de noisette.

Riz étuvé	<ul style="list-style-type: none"> • Lorsque l'on voit les appellations « conditionné », « converti » ou « converted », il s'agit de riz étuvé. • Il a subi un traitement à la vapeur avant d'être décortiqué. Par ce procédé, le riz conserve tout de même une partie de ses valeurs nutritives.
Riz blanc usiné	<ul style="list-style-type: none"> • Le riz a été décortiqué et poli. • Il a perdu une grande partie de ses éléments nutritifs et contient beaucoup moins de fibres que le riz brun.
Riz instantané	<ul style="list-style-type: none"> • Les grains de riz ont été cuits, puis déshydratés. • Le riz instantané est encore aujourd'hui le riz le plus vendu au Canada, dans la catégorie des riz secs. • Ce type de riz est souvent enrichi de fer et de vitamine B, ce qui lui donne une valeur nutritive similaire à celle du riz blanc usiné.
Riz sauvage	<ul style="list-style-type: none"> • Attention, il n'est pas à proprement parler un riz. Il appartient à un genre botanique différent. • Il est le grain d'une graminée sauvage aquatique qui pousse principalement dans les marais et les lacs calmes du Canada et des États-Unis. • Possède un goût très prononcé de noisette. • Plus nutritif que le riz brun! Il contient le double de protéines et presque le triple de fibres. • 40 à 50 minutes de cuisson.

Le riz à travers le monde

Italie	Le risotto est le plat traditionnel de riz originaire du nord de l'Italie.
Espagne	La paella est un plat à base de riz rond. Plat d'origine valencienne.
Chine	La Chine a accumulé une grande variété de recettes de riz et le riz frit est entre autres très prisé. Les variations de riz frit sont infinies et sont en fonction du type et de la quantité d'ingrédients ajoutés.
Inde	L'Inde a un grand nombre de mets à base de riz et un bon nombre d'entre eux sont très faciles à préparer. C'est le cas du riz pilaf indien qui est très savoureux et léger lorsque cuit avec du riz Basmati. Ingrédients du Pilaf Indien de base : riz Basmati, beurre, oignons hachés.

Japon	<p>Les onigiris, aussi appelés «boules de riz», sont très prisés au Japon. Il s'agit de boulettes de riz souvent de forme triangulaire ou ovale et enveloppées d'une algue. Ils sont souvent fourrés d'une petite prune séchée, mais ils peuvent également renfermer du poisson grillé.</p> <p>Les Japonais ne les considèrent pas comme un mets, mais plutôt comme un « en-cas » que l'on consomme à n'importe quel moment de la journée.</p>
Vietnam	<p>Le Banh Chung est un aliment traditionnel composé de riz gluant en forme de carré enveloppé dans des feuilles de dong et farci de haricots, de gras de porc et de poivre.</p> <p>Les Bahn Chung sont bouillis pendant 8 heures et doivent être surveillés pendant la cuisson.</p>

Pour plus d'infos et des recettes : www.inforiz.com.