

Le féminin qui fait du bien

MARS 2020 ■ N°531 ■ 2,70€

# santé

magazine

Cahier  
nutrition  
20 PAGES

Santé, écologie  
**LES VRAIES  
GARANTIES  
DU BIO**

**Stop aux  
ballonnements !  
Digérer  
en paix et  
avoir un  
ventre plat**

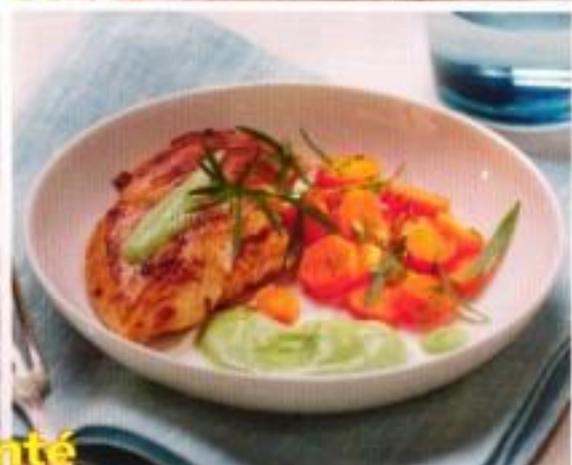
Téléphones  
portables, wifi,  
micro-ondes  
**Comment  
se protéger  
des ondes ?**



## VENTRE PLAT

ALIMENTS & RECETTES

*anti-ballonnements*



santé

## ménopause sans tabou

fréquences de chaleur, insomnies,  
douleurs articulaires, kilos en trop...

**AU CAS PAR CAS,**  
nouvelles solutions au naturel

*Rhume, grippe...*  
**PROBLÈMES ORL**

Les plantes et les huiles  
essentielles qui  
font vraiment

Journaux.fr  
unimédias



NUTRITION | CONSO

# Bien choisir son RIZ

Incontournable comme base de plats, de salades composées ou dans le régime sans gluten, on ne connaît pourtant pas toujours toutes ses subtilités.

LAURA CHATELAIN

Nos experts



**Anthony Boucher**  
chef de cuisine  
et cofondateur  
des restaurants  
Rice Trotters



**Laurianne Ferté d'Hourard**  
cofondatrice  
des restaurants  
Rice Trotters



**Véronique Lisse**  
diététicienne  
nutritionniste

## ► Lequel choisir pour un riz qui ne colle pas ?

Préférez un riz avec de longs grains fermes, type riz thaï ou basmati (les versions semi-complètes ou complètes collent généralement moins) ou un riz blanc étuvé, passé à la vapeur très chaude pour le précuire et le rendre incollable. Les riz blancs aux grains courts et ronds sont réservés à certaines préparations dans lesquelles on cherche une texture plus crémeuse.

## ► Qu'apporte le riz complet ou semi-complet ?

C'est un riz dont on a enlevé l'enveloppe non comestible mais dont on a gardé la deuxième enveloppe, le péricarpe. Il contient plus de fibres, de vitamines et de minéraux que le riz blanc : 2 à 3 fois plus de vitamine B, zinc et fer, 6 à 8 fois plus de magnésium. Il a également un index glycémique (IG) plus bas que les riz blancs. Mais le riz complet est aussi plus ferme, plus long à cuire (jusqu'à 40 minutes) et son goût est plus prononcé. Le riz semi-complet est donc un bon compromis, plus rapide à cuire et plus digeste pour les intestins sensibles.

## ► Thaï, basmati, parfumé, quelle différence ?

Le basmati, aux grains les plus effilés, est normalement cultivé en Inde dans la région du Penjab (parfois aussi au Pakistan) et le thaï, en Thaïlande. Leur goût est également différent : plutôt des arômes de noisette pour le basmati (idéal dans les plats en sauce) et de jasmin pour le thaï (intéressant dans des plats exotiques ou pour le riz cantonnais). Quant au riz "parfumé", cela ne veut pas dire grand-chose, il s'agit parfois d'un mélange de plusieurs variétés.



**QUEL RIZ POUR QUELLE PRÉPARATION ?**

- ▶ **Risotto :**  
riz arborio ou carnaroli
- ▶ **Sushi, maki :**  
riz rond japonais (il vient parfois de Camargue) qui permet d'obtenir du riz gluant
- ▶ **Riz au lait, gâteaux de riz :**  
riz à risotto ou riz baldo

**▶ Rouge, noir... cela change quoi ?**

Les riz rouge, brun ou noir sont des catégories de riz complet, dont l'enveloppe colorée est due à la présence d'anthocyanines (des pigments) : on a donc un riz plus riche en antioxydants. Le riz noir de Camargue est le seul avec une IGP (indication géographique protégée), donc un cahier des charges strict et souvent une qualité supérieure. Le riz violet est plutôt semi-complet. Quant au riz sauvage, ce n'est pas un riz à proprement parler, mais une plante poussant naturellement dans les marécages (ou zizanie des marais). Son goût a peu d'intérêt mais il apporte sa couleur et son croquant dans les mélanges de riz, et aussi quelques nutriments : provitamine A, vitamines B5 et B9, zinc, potassium, magnésium...

**▶ Que valent les riz "cuisson rapide" ?**

Déconseillés, car ce sont des riz précuits, avec un index glycémique très élevé. Dans les versions cuisinées à réchauffer au micro-ondes, attention à la présence d'additifs !

**▶ Et les riz à poêler ?**

Précuisinés et assaisonnés, ils peuvent contenir des additifs type arômes artificiels. Il y a aussi un risque de glycation et de réaction de Maillard : le riz qui caramélise peut dégager des composés nocifs. Pour relever le plat, mieux vaut ajouter soi-même coulis de tomate, petits légumes, oignons, épices...

**▶ Faut-il préférer le bio ?**

Oui surtout si c'est un riz semi-complet, complet ou un riz étuvé, car ils peuvent renfermer une quantité plus importante de pesticides.

**▶ En vrac ou en sachet ?**

On déconseille de réchauffer les aliments dans du plastique en raison des risques de migration du contenant vers le contenu. Mais le riz vendu dans du carton peut aussi être contaminé par certaines encres. L'idéal reste de l'acheter en vrac et de le stocker dans une boîte en verre.

**▶ La bonne portion**

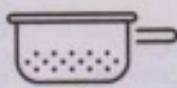
Cela dépend de votre gabarit et de votre activité physique. Comptez 50 g de riz cru par personne (120 g environ une fois cuit). Le riz doit représenter un quart de l'assiette, avec une moitié de légumes et un quart de protéines. Pour une salade composée, comptez 20/25 g de riz cru par personne.

**L'astuce santé**

Laisser refroidir le riz au frigo pour faire une salade de riz ou le réchauffer le lendemain est une bonne idée, car il sera plus riche en amidon résistant et aura donc un index glycémique plus bas. En plus, l'amidon résistant a une action prébiotique et nourrit notre microbiote.

**LA CUISSON IDÉALE**

Pour qu'il ne soit pas trop pâteux, il faut le cuire pas trop longtemps et avec pas trop d'eau. Donc plutôt par absorption qu'à la créole (dans une grande casserole d'eau).



**1** Rincer le riz avant, jusqu'à ce que l'eau soit claire, pour enlever l'amidon afin qu'il ne colle pas (cela permet aussi de diminuer un peu le temps de cuisson).

**2** À froid, mettre dans la casserole le bon volume d'eau froide pour le volume de riz. Cela dépend du riz choisi, mais c'est indiqué sur le paquet. En moyenne, il faut environ un volume d'eau pour un volume de riz blanc et 2 volumes d'eau pour un volume de riz complet (à mesurer avec un verre).



**3** Monter le feu jusqu'à la limite de l'ébullition et laisser cuire avec le couvercle jusqu'à absorption de l'eau. L'idéal est d'investir dans un rice cooker, qui s'arrête automatiquement et garde le riz au chaud lorsque toute l'eau est absorbée. Il sert aussi à cuire d'autres céréales type quinoa, blé...



## 6 riz au banc d'essai



**Le plus riche en fibres**

**Trio de Riz de Camargue IGP complets bio, Priméal**

**3,82 € LES 500 G**

### Le plus

Le temps de cuisson de 30 minutes, plutôt raisonnable pour un riz complet.

### L'avis de la diététicienne

Ce mélange de trois riz (brun, rouge et noir) est idéal pour donner de la couleur à l'assiette et varier le visuel des recettes. Grâce à sa richesse en fibres, il est parfait pour bichonner son microbiote.

### L'avis du chef

Très bon riz, qui a vraiment du goût, par exemple pour accompagner des légumes. Ses gros grains ne colent pas et sont bien fermes : il faut beaucoup mâcher, on sent qu'il est riche en fibres et qu'on va être calé pour longtemps. À essayer aussi en base pour une salade composée.



**Le bio petit prix**

**Riz de Camargue IGP bio semi-complet, Carrefour bio**

**1,83 € LES 500 G**

### Le plus

Du riz français et bio à un prix très raisonnable grâce à la marque distributeur.

### L'avis de la diététicienne

Ce riz semi-complet est un bon compromis si l'on a les intestins fragiles, car il apporte une quantité de fibres intéressante sans être (trop) irritant. Le temps de cuisson est assez rapide (15 minutes).

### L'avis du chef

Il est très parfumé, avec une odeur naturelle qui rappelle les rizières. On voit à sa couleur un peu plus foncée qu'il est semi-complet. La texture est agréable, avec beaucoup de mâche, ça rassasie vraiment. À utiliser pour une salade ou avec un plat en sauce type rougail de poisson ou saucisse.



**Le plus rapide**

**Riz Basmati, Franprix**

**2,40 € LE KG**

### Le plus

Un temps de cuisson réduit (10 minutes environ) pour les jours où on est pressé et un format familial économique.

### L'avis de la diététicienne

Le riz basmati contient plus d'amylose (une forme d'amidon) que le riz blanc classique et élève donc beaucoup moins la glycémie. Un bon choix si l'on surveille sa ligne par exemple ou si l'on est diabétique.

### L'avis du chef

Comme la plupart des riz basmati du commerce, il est assez peu parfumé. Mais sa texture est intéressante, avec de longs grains bien fermes (attention à bien le cuire pilaf et ne pas mettre trop d'eau !). Il peut accompagner beaucoup de préparations : poisson au beurre blanc, curry d'agneau, blanquette de veau... ou même un poisson en croûte de riz.

### 3 CHOSES À REGARDER SUR L'ÉTIQUETTE AVANT D'ACHETER

**1. Le temps de cuisson :** plus le riz est complet, plus il sera long. Pas moins de 10 à 15 minutes.

**2. La teneur en fibres :** au moins 2 g aux 100 g et 3-4 g dans l'idéal (riz semi-complet ou complet).

**3. S'il est bio ou non,** surtout si on achète du riz complet ou semi-complet



**Le plus gourmand**

**Riz Kamâlis,  
Taureau ailé**

**2,49 € LES 500 G**

#### Le plus

Le riz Phka Mallis du Cambodge a été plusieurs fois primé meilleur riz du monde lors d'un concours de dégustation international.

#### L'avis de la diététicienne

Intéressant si vous souhaitez un riz parfumé pour vos plats exotiques, mais ce n'est pas le premier choix si vous voulez faire attention à votre ligne, car il a un index glycémique élevé.

#### L'avis du chef

Riz agréable, un peu parfumé mais on pouvait s'attendre à mieux. C'est un bon riz d'accompagnement pour les poissons, viandes, légumes... Assez gourmand, on a envie d'y revenir. Il absorbe beaucoup d'eau et le grain est assez mou, attention à ne pas le cuire trop longtemps !



**Le plus riche en protéines**

**Riz Thaï  
demi-complet bio,  
Autour du riz**

**3,05 € LES 500 G, EN  
MAGASINS BIOS**

#### Le plus

Un bon compromis pour le temps de cuisson qui reste acceptable (14 minutes) sans que cela soit un riz à cuisson ultrarapide.

#### L'avis de la diététicienne

Un très bon riz d'un point de vue nutritionnel pour sa bonne teneur en fibres, sa richesse en protéines, et pour le fait qu'il soit bio ! Particulièrement intéressant pour les végétariens par exemple.

#### L'avis du chef

Un peu déçu à la dégustation : il est très clair pour un riz semi-complet, s'écrase en bouche et laisse même un petit goût d'amertume, sans doute lié à la qualité du riz. À utiliser plutôt dans des plats en sauce type curry.



**Pour les risottos**

**Riz Carnaroli  
Premium,  
Riso Gallo**

**3,19 € LES 500 G**

#### Le plus

Le carnaroli est l'une des meilleures variétés de riz pour réussir son risotto, souvent utilisé par les chefs.

#### L'avis de la diététicienne

Les riz pour risotto ne sont pas à consommer au quotidien en raison de leur index glycémique élevé et de ce qu'on y ajoute (fromage notamment). On peut l'améliorer en utilisant de l'huile d'olive à la place du beurre et de la feta à la place du parmesan par exemple.

#### L'avis du chef

Ses grains de petite taille ont une belle couleur nacrée et tiennent bien à la cuisson, à la fois onctueux et fermes en bouche. Il absorbe bien les arômes du parmesan, du bouillon de volaille, et peut se marier avec beaucoup de choses : champignons, pesto...