

LE STOCKAGE DE RIZ

Le riz est l'un des aliments naturels qui se conservent le plus longtemps. Pour qu'il en soit ainsi également à la maison, veuillez lire la suite pour savoir ce qu'il convient de faire.

HISTOIRE

Le fait que le riz représente pour une majorité de la population mondiale l'aliment de base le plus important depuis des siècles n'est pas dû au hasard. Malgré sa faible teneur en protéines, le riz est un bon fournisseur d'énergie – ceci dit, les nouvelles variétés issues de cultures présentent une teneur en protéines beaucoup plus importante. Le riz est principalement constitué de glucides (plus de 75%), en outre il est riche en sels minéraux. De ce fait, outre sa durée de conservation supérieure à la moyenne, le riz est un aliment idéal pour le stockage.

LA DURÉE DE CONSERVATION DES DIFFÉRENTES VARIÉTÉS

La durée de conservation varie selon les différentes variétés de riz. En principe, on peut affirmer que la durée de conservation du riz augmente en fonction du nombre de couches abrasées et polies. La durée de conservation du riz brut (paddy) et du riz brun est limitée en raison de leur tenue importante en matières grasses et en protéines. Pour ce qui concerne le riz blanc ou poli, la pellicule argentée (couche d'aleurone) et le germe riche en substances nutritives ont été enlevés. Sa durée de conservation est ainsi augmentée, en revanche ce riz perd une grande partie de ses substances nutritives. Concernant le riz parboiled, on tente de réduire cette perte en appliquant une procédure spéciale. Le paddy est décortiqué, trempé et traité à la vapeur. De cette manière, les substances nutritives contenues dans la couche d'aleurone et solubles à l'eau, les vitamines et les sels minéraux sont comprimés à l'intérieur de la graine (grâce à la pression). Ainsi, les substances vitales sont conservées même après le polissage.

STOCKAGE OPTIMAL

Le même principe que pour les autres variétés de céréales s'applique : il convient de le stocker à un endroit

- **FRAIS**
- **SEC**
- **SOMBRE**

Si le riz est toujours dans son emballage d'origine, il convient de l'y laisser pendant la durée de stockage. Sinon, il est recommandé de choisir un récipient sec qui ferme bien. Il est important de ne pas stocker le riz à proximité de marchandises odorantes, car il risquerait de prendre rapidement leur odeur. Selon la variété et en prenant en compte les points ci-dessus, il est possible de conserver le riz jusqu'à trois ans. La date limite d'utilisation indiquée sur l'emballage est déterminante.

