

Schwanengasse 5+7  
Postfach 7675, 3001 Bern  
Telefon 031 328 72 72  
Telefax 031 328 72 73  
info@riso.ch  
www.riso.ch

## **La place du riz dans la haute gastronomie – petit grain tout grand**

### **Exposé de Madame Tanja Grandits, Restaurant Thurtal, Eschikofen (TG), élue Cuisinière de l'année 2006 par Gault Millau**

**prononcé à l'occasion de l'assemblée générale de réservesuisse le 21 juin 2006 à Lausanne**

Le riz est un produit fascinant et bien plus qu'un simple aliment. La preuve: l'ONU a déclaré l'année 2004 l'Année internationale du riz. Consacrer une année entière à une seule denrée alimentaire est sans précédent dans l'histoire des Nations-Unies. Pourtant, si l'on s'occupe un peu plus intensément de la plante du riz, on découvre très vite l'importance que cette plante représente pour la planète et sa population. Seulement en Asie, plus de deux milliards de personnes tirent 60 à 70 % de leur apport énergétique de la plante du riz. Plus d'un milliard de personnes dans les pays en voie de développement non seulement se nourrissent principalement de riz mais vivent également de la culture, du traitement et du commerce du riz.

L'exploitation durable des rizières dans le monde entier peut apporter une contribution fondamentale à la protection de l'environnement. Mais également du point de vue culturel, le riz est d'une importance capitale. Celle-ci s'exprime à travers une symbolique: le riz représente la fertilité, le bonheur, la fortune et la richesse. Pas étonnant donc que l'idéogramme chinois pour indiquer la "paix" signifie littéralement "distribuer d'une manière uniforme les grains de riz sur chaque bouche". Il va de soi qu'à cette richesse culturelle correspond une richesse sur le plan culinaire et c'est précisément de cela que j'aimerais vous parler aujourd'hui.

### **La place du riz dans la haute gastronomie – petit grain tout grand Un dialogue culinaire entre l'Asie et l'Europe**

L'art culinaire de notre époque s'oriente à nouveau: la cuisine asiatique est très en vogue et avec elle le riz. L'histoire millénaire du riz, qui a ses origines en Chine, est en même temps l'histoire de la cuisine asiatique, connue pour ses vertus et ses précieux éléments diététiques. A travers nos voyages, nous, les Européens, avons appris à connaître et à apprécier la cuisine asiatique. Par la présence en Europe d'un nombre toujours croissant de restaurants asiatiques, cette cuisine extraordinaire a été portée pour ainsi dire devant la porte de notre maison. Aujourd'hui, dans les magasins et sur les marchés, le choix d'aliments asiatiques est quasiment illimité. Forcément, tous ces nouveaux produits nous fascinent et nous séduisent.

C'est en Californie que la tradition culinaire orientale a été mélangée pour la première fois à des saveurs occidentales et que la cuisine des immigrants européens a été enrichie de principes et d'ingrédients asiatiques. De la rencontre entre les connaissances scientifiques de l'Occident et les saveurs transmises par l'Orient est née une cuisine nouvelle, moderne, riche, savoureuse, stimu-

lante et alléchante. En outre, c'est une cuisine qui ne donne pas plus de valeur aux produits de luxe qu'aux aliments de première qualité utilisés dans la cuisine de tous les jours.

Et parmi ces aliments de première qualité figure le riz.

Longtemps, le riz ne jouait qu'un rôle subordonné dans la haute gastronomie. De nombreuses raisons en étaient à la base. Le riz était considéré comme un aliment trop simple, voire "ennuyeux", et plutôt fade en ce qui concerne le goût. En plus, le riz ne se prête pas à une présentation harmonieuse et ses grains dispersés un peu n'importe où sur l'assiette peuvent ruiner l'esthétique d'un plat artistiquement garni. Pour cette raison, le riz était souvent servi à part, en accompagnement.

Sous nos latitudes, le choix de plats à base de riz était plutôt limité au risotto, au riz à grain long et au riz au lait. Nous connaissions seulement quelques préparations banales comme le riz aux petits pois (risi e bisi), les paupiettes de riz en feuilles de chou et la couronne de riz. En outre, l'association avec la cuisine diététique et la cuisine intégrale n'a pas vraiment encouragé les partisans de la Nouvelle Cuisine à utiliser ce petit grain.

Mais depuis quelques années, les choses ont changé. Le choix de variétés de riz disponibles sur le marché a énormément augmenté, et de ce fait les modes de préparation. La tendance de "cuisiner et expérimenter" a également fait croître l'intérêt pour le riz.

Le nombre toujours croissant des adeptes de l'alimentation végétale a également contribué à donner un statut plus "noble" au riz, devenu l'ingrédient principal d'une grande variété de mets pleins d'imagination. Grâce à sa polyvalence, le riz peut être parfaitement associé à toutes sortes de légumes, champignons et fines herbes, même en combinaison avec la choucroute - les raviolis de riz avec choucroute sont par exemple un délice.

Aujourd'hui, il est devenu de plus en plus important de s'alimenter sainement. Également la haute gastronomie doit tenir compte de cet aspect. Le riz est facile à digérer et contient beaucoup de précieuses vitamines et matières minérales présentes dans une combinaison particulièrement favorable. En fait, le riz est un véritable "condensé d'énergie" renfermé dans une enveloppe dure. Plus on enlève de cette enveloppe, moins de substances nutritives demeurent. En outre, le riz est un des aliments les mieux tolérés par des personnes souffrant d'allergies et d'intolérances alimentaires. Pour ces personnes, le riz est un très bon aliment de base. Comme il ne contient pas de glutens, il peut être consommé par les personnes coeliaques. Finalement, le riz est riche en hydrates de carbone complexes et pauvre en matières grasses.

Ce qui a certainement aussi contribué à la popularité du riz c'est le fait que l'on attribue une importance grandissante à la cuisine biologique et que l'on trouve sur le marché des sortes de riz complet, très aromatiques et particulières.

Toutefois, en ce qui me concerne, la raison principale pour laquelle le riz est un produit parfait est qu'il joue un rôle clé dans la cuisine "cross-over". Il jette pour ainsi dire un pont entre l'Asie et l'Europe. En somme, c'est un aliment qui peut être utilisé d'une manière créative dans toutes les cuisines du monde.

Regardons de plus près les différentes cuisines avec leurs spécialités à base de riz:

Pour commencer, nous avons la cuisine de l'Europe du Sud ou la cuisine méditerranéenne où prédomine le risotto pour lequel on utilise surtout les variétés Arborio, Carnaroli et Vialone Nano. Les variations du risotto vont du classique risotto au safran au risotto noir à la seiche, en passant par le risotto aux fraises et au vieux parmesan. Un rôle important dans la cuisine méditerranéenne est également attribué à la paella, aux croquettes de riz frites et à la soupe de riz grecque au citron. Sans oublier les variétés de riz spéciales de l'Europe du Sud comme le riz rouge de la Camargue et le riz noir Venere de l'Italie.

Dans la cuisine japonaise, chaque repas est accompagné d'un bol de riz. Le riz japonais est un riz à grain rond. Les Japonais sont très exigeants lorsqu'il s'agit de choisir "leur riz". Une de mes amies japonaises prétend que le meilleur riz est celui récolté en automne. Le riz est utilisé pour la préparation de sushi, d'onigiri (boules de riz farcies), de riz mariné froid et de mochi - gâteau de riz traditionnellement servi le Jour de l'An.

Riz basmati, riz au jasmin, riz parfumé: voilà des noms que nous associons à la cuisine fraîche et aromatique de la Thaïlande. Il s'agit de sortes de riz filigranes qui accompagnent des plats au curry ou des spécialités préparées dans le wok ou qui sont servies comme riz frit en plat autonome.

Pas moins intéressants sont le riz gluant blanc ou noir - auquel on ajoute du lait de coco pour obtenir différents types de desserts - et les autres recettes avec des nouilles de riz ou des feuilles de riz.

Dans la cuisine indienne, le riz parfumé est aromatisé ultérieurement lors de la préparation avec des épices comme la cannelle, la cardamome et la coriandre, et garni de raisins, de pignons et de lentilles par exemple.

Voilà donc les régions et les pays qui aujourd'hui influencent fortement notre cuisine. Et si nous voulons goûter toutes ces différentes saveurs, nous nous retrouvons vite dans le royaume de la cuisine "cross-over" - que j'aime tant - avec sa capacité à mélanger des éléments locaux et exotiques pour obtenir finalement un heureux et délicieux contraste.

Outre les différentes sortes de riz - il en existe apparemment plus de 8000 - il y a encore les produits dérivés, très intéressants pour la cuisine moderne.

La farine de riz moulue finement est surtout indiquée pour lier les sauces et soupes, ainsi que pour la préparation de quenelles et divers autres types de pâtes, allant de spaghettis et tagliatelles jusqu'à des pâtes à potage extrafines.

La farine de riz est aussi le produit de départ pour les feuilles de riz. Celles-ci sont surtout utilisées pour les rouleaux de printemps ou autres spécialités croquantes.

Dans la cuisine intégrale et dans les desserts, les flocons de riz jouent un rôle important.

Pour obtenir le lait de riz, on ajoute de l'eau à la farine de riz. Une réaction enzymatique transforme l'amidon en maltose. Le lait de riz, doux de par lui-même, est surtout utilisé dans la pâtisserie.

La diversité de sortes de riz et de produits à base de riz est tellement grande qu'elle intéresse également les cuisiniers les plus modernes de notre époque, c'est-à-dire les représentants de la cuisine dite expérimentale. Dans son restaurant "elBulli" près de Barcelone, l'Espagnol Ferran Adrià élabore des créations extraordinaires telles que le riz soufflé aromatisé, la poudre de riz au chocolat ou la mousse de riz obtenue avec le siphon à crème chantilly. Le riz prend ainsi des formes et des consistances inédites.

Parmi les recettes de riz que j'aime particulièrement figurent le burger de riz, le risotto au curry thaïlandais, les galettes de riz sauvage et la glace au riz. La création que j'ai eu récemment le plaisir de goûter était un tiramisù à base de riz avec du thé vert. Tout simplement un délice!

Comme vous pouvez le constater, le riz revêt un rôle central dans la cuisine gastronomique moderne, une cuisine à la créativité illimitée, unissant l'Orient à l'Occident. C'est la cuisine du futur, riche de potentiel, qui rendra très grand ce grain tout petit!

*(traduction de l'allemand)*