

Document d'information

Le riz : un petit grain qui nourrit le monde.

Le riz compte parmi les principales denrées alimentaires dans le monde et parmi les plantes cultivées connues les plus anciennes.

Botanique.

Le riz appartient à la famille des graminées. Il en existe aujourd'hui quelque 8000 variétés que nous pouvons répartir en deux groupes : les riz indica à grains longs et les riz japonica à grains ronds. Les différentes variétés se distinguent par leur goût, leur production et leur couleur. Outre le riz blanc classique, il existe aussi du riz brun, noir et même du riz rouge.

Les gens se trompent généralement au sujet de ce que l'on qualifie de riz sauvage : du point de vue botanique, cette plante s'apparente en effet bien davantage à l'avoine. Juste après la récolte, le riz sauvage est ensaché et commence dès lors à fermenter. C'est ce processus qui lui donne sa couleur brun foncé à noire.

Culture.

L'histoire de la riziculture prend sa source voici quelque 7000 ans dans le sud de l'Asie, la plus ancienne région rizicole du monde. Jusqu'à nos jours, le riz y est cultivé selon des méthodes traditionnelles. Les cultures en terrasses au sud de la Chine et au nord des Philippines en livrent d'impressionnants exemples. Aménagées il y a déjà plus de deux mille ans, elles témoignent d'une architecture paysagère comptant parmi les plus belles réalisations culturelles des populations paysannes du monde.

Le riz est également cultivé aux États-Unis. En plus de 300 ans de riziculture, ce pays a élaboré les méthodes de culture les plus sophistiquées dans le monde, ce qui se traduit de nos jours par un rendement de sept à huit tonnes par hectare. Toutefois, on cultive et transforme aussi du riz en Europe, la plaine du Pô en Italie se classant ici première.

Notons au passage que la région rizicole la plus au nord dans le monde se situe en Suisse. Bien que la production y soit relativement faible, cette situation au nord ne nuit en rien à la qualité du riz.

Transformation.

Juste après sa récolte, le riz brut est impropre à la consommation. C'est seulement une fois débarrassé de sa glume et de ses glumelles, de dures enveloppes siliceuses, que l'on obtient un riz complet, avant que d'autres opérations de transformation ne permettent d'obtenir le riz blanc courant.

Le riz étuvé (parboiled) est obtenu au fil d'un processus compliqué au cours duquel on retire d'abord tout l'air contenu dans le riz et en dissout les vitamines et minéraux. Les matières solubles sont ensuite réintroduites à l'intérieur du grain de riz par un procédé combinant de la vapeur d'eau et une très haute pression. Une nouvelle fois exposée à de la vapeur d'eau brûlante, la surface du grain se scelle, les substances nutritives se retrouvant enfermées à l'intérieur de celui-ci.

La valeur nutritive du riz étuvé approche celle du riz complet. Il présente toutefois l'avantage de cuire en seulement quelque 17 minutes alors que le riz complet nécessite une cuisson pouvant durer jusqu'à 50 minutes.