

## LE RIZ, UN TRÉSOR LOCAL

Les Français consomment en moyenne 4,5 kg de riz par an. En 2018, 180 exploitations cultivaient du riz en France, essentiellement sur le territoire de la Camargue. La filière du riz de Camargue représente un chiffre d'affaires annuel de 80 millions d'euros et 2000 emplois directs.



### LE RIZ DE CAMARGUE

Depuis 2000, le label **Indication Géographique Protégée** a été décerné au Riz de Camargue. L'appellation « Riz de Camargue » est la garantie d'une production française pour les consommateurs. Un cahier des charges (IG2096) validé par l'Institut National de l'Origine et de la Qualité (INAO) et par la Commission Européenne, définit pour chaque métier de la filière, les procédures à mettre en œuvre afin d'assurer la sélection des variétés, la qualité de la production, l'identification, la traçabilité des riz de Camargue. Grâce au travail de préservation des riz par les riziculteurs, nous pouvons consommer local.

En 2018, 180 exploitations cultivaient du riz en France principalement en Camargue (2/3 dans les Bouches du Rhône, 1/3 dans le Gard. Il y a aussi quelques riziculteurs dans l'Aude et en



## LES TAPUSCRITS

Guyane. La production 2018, répartie sur environ 14000 hectares, a été de 80 000 tonnes de riz « paddy », c'est-à-dire à l'état brut.

On distingue les riz selon :

- La forme du grain (rond, moyen, long, très long) ;
- Le stade de transformation (paddy, complet, blanchi, étuvé) ;
- Le mode de production (conventionnel, biologique 17 %)

Toutes les sortes de riz sont disponibles dans la région hormis le riz basmati et le riz parfumé au jasmin. **La France produit toutes les formes et toutes les couleurs de riz : brun, rouge, noir, blanc, en bio comme en conventionnel.** La production de riz Bio est en augmentation constante pour répondre à la demande des consommateurs.

*Canard des rizières, à Saint Gilles dans le Gard, produit du riz long semi-complet bio. Il est cultivé sans engrais, sans désherbant ni pesticide. Le secret : il est désherbé par des canards.*

*Ne manquez pas la vidéo : <http://www.canard-desrizieres.fr/histoire.html>*



## Histoire de la culture du riz en France

L'humanité a commencé à cultiver le riz il y a près de 10 000 ans en Chine. Le riz était connu des anciens grecs, depuis les incursions d'Alexandre le Grand en Perse. Ce sont les musulmans qui l'introduisent en Espagne. Le riz est mentionné dès 1393 en France, mais c'est encore un produit d'importation.

Il faut attendre le XIII<sup>ème</sup> siècle et même le XVI<sup>ème</sup> pour trouver une mention officielle de sa culture. Le 23 Août 1593 Henry IV, par l'intermédiaire de son ministre Sully, ordonne « la culture du riz, de la canne à sucre et de la garance en Camargue ». Cette région, la plus au sud du pays, présente des conditions favorables de température et d'irrigation, mais le déficit pluviométrique et la proximité de la mer salinisent les sols de façon trop importante. Il faudra attendre 1870 et l'endiguement de la Camargue pour maîtriser l'irrigation et développer réellement la production avec l'aide de travailleurs indochinois.

La riziculture prend toute son importance après la seconde guerre mondiale et la mise en place du plan Marshall. L'arrachage des pieds de vigne permet de comptabiliser 30000 hectares de rizières en 1960.

De 1965 à 1980, le secteur est en déclin, victime de la concurrence mondiale et d'une qualité médiocre mal cuisiné dans les cantines. La fin du XX<sup>e</sup> siècle apparaît comme le renouveau du riz en Camargue, avec une diversification des produits, des techniques de production affinées et un retour des valeurs gustatives et de qualité.

## LES QUALITÉS NUTRITIVES DU RIZ

Le riz est **la première céréale pour l'alimentation humaine**. Il fournit 20 % des besoins énergétiques humains dans le monde. En France, 4,5 kg de riz blanc sont consommés par personne chaque année.

**Il convient de démonter un certains nombres de préjugés concernant le riz**

### Le riz ne fait pas grossir

Certains pensent que le riz fait grossir car, mangé en trop grosse quantité, il "cale" l'estomac et peut-être difficile à digérer. Le riz appartient à la famille des féculents. Il est **riche en protéines végétales** (10g pour 100g), et **en glucides complexes** (sucres lents dont 20% en amidon). Ces derniers sont libérés progressivement dans l'organisme et fournissent l'énergie au fur et à mesure des besoins. Le riz est une bonne source d'énergie, en particulier pour les sportifs. Le riz soit être évité en repas le soir pour ne pas stocker des sucres qui ne seront pas dépensés.



### Le riz n'est pas un aliment de régime

D'autres se basent sur la silhouette des asiatiques dont il est la base alimentaire, pour affirmer que le riz fait maigrir. De fait, le riz est pauvre en lipides et sodium, et sans gluten ! En revanche, il contient des acides aminés vitaux pour l'organisme. Les vitamines B1/B2 sont essentielles pour l'équilibre nerveux. Elles aident à la bonne gestion des calories par l'organisme. La vitamine B3 facilite le transit intestinal. Le potassium que l'on trouve aussi dans la banane, est utile pour le relâchement des muscles et la récupération sportive...

Le riz ne fait ni grossir, ni maigrir dès lors qu'on respecte la consigne « Mangez, bougez ! ».

## LE RIZ ET VOTRE SANTÉ

### Le riz complet semble prévenir de nombreuses maladies

Comme il dispose encore de son enveloppe (**le son de riz**), le riz complet possède d'autres atouts nutritifs.

Les résultats d'études épidémiologiques ont montré de façon convergente que la consommation de grains de céréales entiers permettrait de **réduire les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'obésité et probablement de certains cancers**. Ces propriétés seraient liées à la synergie entre les nombreux composés contenus dans le son des grains entiers, tels les **fibres**, les **antioxydants**, les **vitamines** et les **minéraux**.

Attention, évitez de passer du riz blanc au riz complet sans transition ! Votre organisme peut avoir du mal à digérer toutes ces fibres, privilégiez le semi-complet avant de passer au complet.

Préférez le riz complet bio. Évitez ainsi que l'enveloppe du grain de riz que vous allez manger ne contienne des pesticides.

### Les troubles du transit

Le riz étuvé est moins riche en fibres mais il conserve ses vitamines. L'étuvage permet de transférer les nutriments au centre du grain grâce à la vapeur. Il est idéal pour les personnes avec un transit fragile. Le riz étuvé, la semoule de riz et l'eau provenant de sa cuisson sont efficaces pour traiter les diarrhées légères. Ils constituent un premier palliatif mais, attention ! Ils ne sont pas efficaces pour traiter les diarrhées infectieuses ou celles qui touchent les enfants de moins de quelques mois.

L'amidon présent dans le riz permet en effet de réduire le nombre de selles et d'en améliorer la consistance.

### L'intolérance au gluten

Le riz ne contient pas de gluten. La consommation de riz est recommandée pour les personnes atteintes de la maladie coéliquaie qui est une affection auto-immune. Ces patients sont intolérants au gluten (protéine présente dans le grain de nombreuses céréales comme le blé) et toute absorption de ce fameux gluten peut conduire à des troubles intestinaux importants : malabsorption intestinale débouchant sur des carences alimentaires.

## CUISINER LE RIZ

Pratique et facile à cuisiner, le riz s'intègre à l'élaboration de nombreux plats. Il s'allie facilement avec poissons, viandes, légumes. De l'entrée, les salades des jours d'été au dessert, gâteau de riz au caramel.

On peut faire le tour du monde avec le riz : arancini siciliens (boulettes de riz farcies, panées et frites), paëlla, riz créole et bien sûr les spécialités asiatiques.



Les **riz longs et très longs** accompagnent les plats en sauce, les riz médiums sont parfaits pour les risottos et la paella, les riz ronds sont conseillés pour les desserts ou les risottos.

Les **riz colorés de Camargue** sont les plus complets et les plus nutritifs. Leur coloration est naturelle et dépend de l'enveloppe externe, ils sont délicieux pour tous types de plats.

Le **riz complet** met plus de temps à cuire (entre 30 et 40 minutes) mais vous pouvez réduire son temps de cuisson si vous le mettez à tremper près de 2h.



### Trois façons de cuire le riz

**À la vapeur**, selon la tradition asiatique dans un panier de bambou au-dessus d'une casserole d'eau ou plus moderne, dans un cuit vapeur ou un autocuiseur. On peut mettre des éléments aromatiques dans l'eau de cuisson. Le riz reste en grains très clairs et garde sa valeur nutritionnelle.



**À la créole**, on cuit le riz dans de l'eau bouillante salée de 10 à 20 minutes selon le type de riz. Prendre quelques grains sur une spatule, ils sont cuits lorsqu'ils s'écrasent sous le doigt. Passer à nouveau le riz sous l'eau claire, puis accommoder suivant son désir chaud ou froid. C'est la meilleure cuisson pour le riz en salades.

**Le riz pilaf** est lavé, égoutté, puis revenu, « ivoiré », dans de la matière grasse (beurre ou huile), sans coloration. On ajoute les éléments gustatifs que l'on désire et on « mouille » avec du bouillon (deux fois le volume du riz), la cuisson se fait au four à couvert 20 minutes sans remuer. On égraine avec une fourchette en fin de cuisson.



#### Rincez le riz

Le riz peut contenir des poussières, des impuretés dues au stockage ou à l'emballage. Il peut être pollué à l'arsenic. Celui-ci est utilisé dans les pesticides et fait partie des métaux lourds rejetés par l'industrie chimique : son accumulation contamine les sols et les cours d'eau. Évitez le riz produit aux Etats-Unis.

Ayez le bon réflexe de toujours rincer votre riz avant de le cuire. La règle d'or consiste à le rincer jusqu'à ce que l'eau soit claire. Trois à six fois (vous pouvez garder l'eau pour vos plantes !), moins si vous souhaitez qu'il soit collant pour un risotto ou un gâteau. Rincer le riz permet aussi d'en éliminer l'amidon, donc d'abaisser son indice glycémique (IG) et de réduire sa charge en calories.

## Le risotto

C'est la star des plats de riz et une quatrième façon de le cuire. Voici une recette toute simple.

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- \* 400 g de riz arborio
- \* ½ litre de bouillon
- \* 15cl (un verre) de vin blanc sec
- \* 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- \* 250 g de tomates cerises
- \* 100 g de parmesan
- \* Sel et poivre



- 1) Faites revenir le riz, le vin blanc, les tomates coupées en deux avec la moitié de l'huile d'olive, dans une cocotte. (2 minutes)
- 2) Ajoutez peu à peu le bouillon et laissez cuire à feu doux en remuant jusqu'à absorption complète du bouillon. Pour ne pas ralentir la cuisson du risotto, maintenez le bouillon au chaud, afin de l'intégrer à bonne température.
- 3) Ajouter le parmesan et le reste de l'huile d'olive. Mélangez énergiquement.
- 4) Votre créativité vous permettra de complexifier la recette, avec des oignons, d'autres légumes, des crevettes, du lard, etc.

## Les cookies sans gluten

Soyons fous ! Ceux-ci sont même « végan » !

### INGRÉDIENTS

- \* 100 g de margarine végétale
- \* 50 g de compote (pomme, pomme - fraise, pomme - banane, etc.)
- \* 120 g de sucre cassonade (roux)
- \* 170 g de farine de riz
- \* 1 cuillère à café bombée de levure sans gluten
- \* 130 g de chocolat noir (ou de grosses pépites)

- 1) Préchauffez votre four à 180°C (th.6).
- 2) Dans un saladier, battez à l'aide d'un batteur ou d'un fouet la margarine, le sucre et la compote.
- 3) Ajoutez la farine de riz et la levure sans gluten et incorporez-les aux autres ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène.

- 4) Sur une planche à découper, concassez grossièrement le chocolat pour en faire des pépites d'environ 0,5 à 0,8 centimètre d'épaisseur.
- 5) Ajoutez le chocolat à la pâte et mélangez pour bien incorporer les pépites de chocolat.
- 6) Déposez une feuille de papier sulfurisé sur une plaque de cuisson et formez des petites boules d'environ 3 cm de diamètre que vous déposez délicatement sur le papier. Si votre pâte est trop collante, ajoutez un peu de farine de riz.
- 7) À l'aide du dos d'une cuillère, appuyez très légèrement sur les boules pour les aplatir. Vos cookies doivent avoir une épaisseur d'environ 1,5 cm.
- 8) Enfourez 14 minutes à 180°C (th.6). Les cookies brunissent très légèrement.



Sortez les cookies du four. Attention, ils sont très friables, il faut les laisser reposer quelques minutes afin qu'ils durcissent.

### Sources de ce Tapuscrit

SSP, *Syndicat des Riziculteurs de France*

Pour trouver du riz « made in France »

<https://www.madine-france.com/fr/annuaire/fabricants-538-alimentation-boisson-pates-riz-cereales>

Pour tout savoir sur la culture du riz en Camargue

<https://www.unegeeketteencuisine.com/2019/02/05/culture-riz-camargue/>

Pour tout savoir sur l'IGP

<http://www.centrefrancaisduriz.fr/>

Association de Défense, d'Éducation et d'Information du  
Consommateur Languedoc-Roussillon

4, rue Jean Bouin 30000 Nîmes

publications@adeic-lr.fr

www.adeic-lr.fr - 07.82.76.30.48





## *À vos cotés pour mieux vivre le quotidien*

**L'Association de défense, d'éducation et d'information des consommateurs du Languedoc-Roussillon** fait partie du réseau national de l'Adéic, une des 15 associations nationales agréées pour représenter les consommateurs et défendre leurs intérêts.

Fortement ancrée dans les valeurs de laïcité et de solidarité, l'Adéic met l'accent sur l'éducation des jeunes consommateurs et sur la prévention des problèmes auxquels peuvent être confrontés les adultes en développant une forte activité éducative dans les écoles, les collèges et les centres sociaux. L'Adéic-LR conseille et soutient également les consommateurs en cas de litige.

### **L'Adéic-LR publie :**

- Une lettre électronique d'information mensuelle : les Feuilles de Chou

#### Et pour ses adhérents :

- Les Tournemains, fiches pédagogiques permettant aux éducateurs de concevoir facilement des animations
- Les Tapuscrits, dossiers traitant de la vie quotidienne
- Des DVD pédagogiques à destinations des éducateurs

L'ensemble des publications sont disponibles sur le site web à l'adresse :

**[www.adeic-lr.fr](http://www.adeic-lr.fr)**

**Contact :** Adéic Languedoc Roussillon - 4 rue Jean Bouin 30000 Nîmes  
adeic-lr@adeic-lr.fr - 07.82.76.30.48