



Types de riz



Grains longs: nature, jasmin, basmati

- Grains longs et fins
- Une fois cuits, les grains sont séparés, légers et moelleux

Parboiled

- Le riz étuvé, également appelé riz converti, est un riz à grain long qui a été cuit à la vapeur avant que la couche externe de son ne soit retirée. Cela permet au riz de conserver davantage de ses nutriments, ce qui le rend un peu plus nutritif que le riz blanc.
- Le processus de cuisson à la vapeur crée de l'amidon résistant, ce qui rend le riz plus lent à digérer que le riz blanc, ce qui est **bon pour le diabète**.

Grain moyen: arborio, calrose

- Grains plus courts et plus larges que ceux du riz à grains longs.
- Une fois cuits, les grains sont moelleux et ont tendance à coller davantage entre eux que ceux du riz à grains longs.
- Sa texture crémeuse le rend idéal pour préparer des risottos ou des riz au lait.

Riz à grain court: sushi, riz gluant

- Grains courts, dodus, presque ronds.
- Une fois cuits, les grains sont tendres et collent les uns aux autres (collants), ce qui les rend parfaits pour les aliments qui conservent leur forme, comme les boules de riz. Ils peuvent également être utilisés pour préparer du riz au lait.

Qu'est-ce que le riz brun ?

- Tout le riz est à l'origine du riz brun. Lorsque le riz est moulu, le son et le germe du grain sont retirés, et il devient du riz blanc.
- Le riz brun prend un peu plus de temps à cuire et a une texture plus moelleuse et un goût plus prononcé de noisette, car le son et le germe du grain sont intacts.
- **Le riz brun est plus nutritif. Il contient plus de vitamines B, de magnésium et de fibres** que le riz blanc.

Les céréales complètes comme le riz brun peuvent constituer une option plus saine pour les personnes souffrant de maladies cardiaques et de diabète.

Instructions de base pour la cuisson du riz:

Type de riz	Rapport riz/eau	Temps de cuisson
Grains longs et moyens	1 tasse (250 ml) de riz + 1 ½ tasse (350 ml) d'eau	15 à 20 minutes
Étuvé	1 tasse (250 ml) de riz + 1 ½ tasse (350 ml) d'eau	20 à 25 minutes
Grain court	1 tasse de riz (250 ml) + 1 ¼ tasse (300 ml) d'eau	15 à 20 minutes
Brun	1 tasse de riz (250 ml) + 2 tasses (500 ml) d'eau	40 à 45 minutes

1. Suivez les instructions figurant sur l'emballage du riz si vous l'avez, ou utilisez les conseils ci-dessus.
2. Rincez le riz dans une passoire fine sous l'eau courante froide pour éliminer une partie de l'amidon.
3. Ajoutez le riz et l'eau dans une casserole.
4. Portez à ébullition à feu moyen-vif, en remuant une ou deux fois pendant l'ébullition.
5. Couvrez avec un couvercle hermétique et réduisez le feu à doux.
6. Laissez mijoter doucement pendant le temps indiqué dans le tableau ci-dessus.
7. Éteignez le feu et retirez la casserole du feu.
8. **Laissez reposer le riz pendant 5 à 10 minutes** avant de le servir afin qu'il finisse de cuire uniformément et qu'il ne forme pas de grumeaux.
9. Idéalement, ne retirez pas le couvercle avant la fin du temps indiqué (y compris le temps de repos). Si c'est la première fois que vous cuisinez un type de riz particulier, vous devrez peut-être jeter un œil vers la fin pour voir si vous devez prolonger ou raccourcir le temps de cuisson. Les casseroles et les cuisinières varient, vous devez donc apprendre à connaître les vôtres. Les proportions de riz et d'eau peuvent varier légèrement, vous devrez donc peut-être les ajuster.