

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

**Herausgeber:** Aînés

**Band:** 18 (1988)

**Heft:** 1

**Rubrik:** SOS consommateurs : le riz... les riz

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## SOS CONSOMMATEURS

## Les variétés

Il ne faut pas les confondre. Deux variétés, plusieurs traitements.

**Riz à grains ronds:** variétés en provenance d'Italie (type Vialone Arborio) dont les grains s'écrasent à la cuisson, car riches en amidon. Ils font les bons risottos. Ils font aussi de bons desserts tels que le riz au lait. Les grains ont moins de 6 mm.

**Riz à grains longs** (type Patna), de 6 à 8,5 mm, conviennent pour le riz nature, le riz créole, ils restent bien séparés à la cuisson. Ce riz provient des USA (Caroline), de Madagascar, d'Amérique du Sud par exemple.

## Traitements

Après récolte, le riz est séché (son taux d'humidité passe de 25 à 16%). A l'état brut, le grain est entouré d'une membrane brune, coriace, absolument inconsommable. On l'appelle **riz paddy**. Si l'on enlève les premières pellicules externes, on obtient le **riz cargo** (appelé parfois riz brun, ou brut, ou complet). «Il conserve théoriquement la majeure partie des vitamines du grain entier, mais sa richesse en fibres n'est pas toujours bien supportée, de plus l'accélération du transit intestinal ainsi provoquée entraîne donc l'élimination d'une grande partie des nutriments ainsi consommés» (selon Creff et Bérard). Sa cuisson est très longue (1 heure) si l'on ne dispose pas d'une marmite à pression.

**Le riz blanc** (blanchi) est débarrassé de toutes les enveloppes. Il est parfois **poli** (avec du talc et du glucose). Nutritionnellement il est donc fort pauvre! Le meilleur riz: le **riz prétraité**. A grains ronds, mais surtout à grains longs, celui d'**indica**.

Aliment de base, aliment de survie pour les trois quarts de l'humanité, le riz fut importé en Chine, à partir du Moyen-Orient, il y a quelque 6000 ans. Il devint LA céréale de l'Asie. Sa culture, sa récolte, son abundance ou son manque ont influencé le cours des civilisations. Passionnante histoire que celle du riz! Symbole de fertilité, il a besoin de l'eau, de l'air et du soleil, d'où son caractère sacré. Symbole d'abondance et de prospérité, il faisait partie du rituel des mariages (une coutume déformée est encore en vigueur dans certains pays anglo-saxons). Enfin le riz ne servait pas seulement à se nourrir. La plante était utilisée dans la fabrication de papier, de parois de maisons, d'objets, de pouddre, de colle, d'huile et.. d'alcool (le saké!).

## Nos riz

Il existe selon la répartition géographique, l'altitude, le climat quelque **8000** variétés de base, elles-mêmes comprenant des sous-variétés.

Deux grandes familles se retrouvent cependant, ce qui simplifie un peu les choses! Le nom scientifique du riz est **Oriza sativa**. Selon qu'il est à grains ronds, on lui ajoute le nom de **japonica**, ou à grains longs, celui d'**indica**.

Ce sont ces 2 variétés que l'on trouve chez nous. Car le riz fait partie de notre cuisine quotidienne.

## Le riz... les riz

## 10 DARDY SA

10 CHATELAIN, 1<sup>er</sup> étage de l'Hôpital 1  
téléphone (036) 24 53 24

10 D'ACOUSTIQUE SURDITÉ M. DARDY SA

10 BELEMONT, rue de Moutier 89

téléphone (066) 22 16 86

MACIF VOUILLOZ R

d'un ancien procédé asiatique, ce traitement préserve la valeur nutritionnelle du grain. Le riz complet (paddy) est nettoyé, soumis à la vapeur qui fait migrer à l'intérieur du grain vitamines et minéraux, où ils se fixent. Après séchage sous vide, le riz est décortiqué. Il garde une couleur dorée. Il devient blanc à la cuisson. Il est un peu plus cher, mais son prix se justifie par ses qualités nutritionnelles qui n'ont les inconvénients ni du riz blanc, ni du riz cargo.

Il ne faut pas le confondre avec le riz dit **précuit** (en boîtes de carton, accompagné d'ingrédients divers). Ce riz est un riz minute qui fait un plat curry ou de risotto en 5 minutes.

C'est en fait un **plat pré-cuisiné**.

## Valeur du riz

Si elles ont été conservées, les vitamines B<sub>1</sub>B<sub>2</sub>PP sont intéressantes. Le riz blanchi, poli, trop cuit ne contient, lui, presque plus rien.

## Emballages, conservation

N'achetez jamais un riz **non daté**, surtout s'il s'agit de cargo, le riz brun **complet**. Soyez intransigeant sur ce point. En effet, la durée de conservation du riz cargo est très courte... Alors si le magasin a peu de débit... Le temps total de conservation est de 4 à

6 mois maximum. Vérifiez donc. Et ne l'utilisez pas comme provision de ménage (le riz figure dans les provisions obligatoires que tout bon Suisse doit avoir). Préférez pour ceci le riz prétraité ou le riz blanc.

Le riz doit se garder dans son emballage d'origine, **PERMÉABLE** à l'air (donc PAS de bocaux de verre hermétiques, de boîtes métalliques ou plastiques). Il faut le mettre dans un endroit sec et frais. Vérifiez les dates. Attention aux petites mites alimentaires.

## Et encore...

Le riz se conserve et se mange sous d'autres formes: galettes de riz soufflé, crêpes de riz (produits exotiques), farine de riz (pour potages et pour bébés!), flocons soufflés (avec du lait).

Le «riz sauvage»... 50 francs le kilo, c'est un luxe. On le trouve souvent mêlé à de l'autre riz, Ce n'est pas un riz, mais une herbe dont les graines ressemblent à du riz. Pousse au Canada, Michigan, Minnesota. Récoltées et séchées selon des méthodes ancestrales, elles renforcent le goût du riz, même en petite quantité. Le **riz parfumé**. On en trouve maintenant. Le parfum est naturel à la variété. Rien de rajouté donc! Il vient du Siam et convient à la cuisine exotique.

J. C.