

## Le point nutrition : le riz donne de l'énergie

Froid ou chaud, salé ou sucré, le riz se prête à de multiples préparations culinaires. Et nutritionnellement, que nous apporte-t-il de bon ?

« Le riz est une source de glucides complexes (amidon), utiles pour fournir de l'énergie de longue durée à l'organisme, informe Claudine Robert Hoarau, diététicienne nutritionniste\*. Il apporte aussi des fibres, qui facilitent le transit intestinal et la digestion, et des minéraux: potassium, phosphore, magnésium, calcium, ainsi que des vitamines du groupe B. » Mais plutôt que « du » riz, il faudrait parler « des » riz, tant il en existe de variétés.

4 / Santé magazine

• **Le riz complet**: on l'appelle aussi riz brun ou « cargo ». Il est à peine décortiqué et « apporte 118 kcal/100 g », précise la diététicienne. Son index glycémique de 50 est moyen. Sa teneur en fibres, 1,4 g/100 g, aide à réguler le transit. » Le riz vénéré, un riz naturellement noir chinois, est un riz complet. « Le riz complet est le plus adapté aux diabétiques, explique

Claudine Robert Hoarau, car son glucose se diffuse lentement dans l'organisme et provoque moins de modifications de la glycémie. »

• **Le riz blanc**: « il est décortiqué et poli, ce qui lui fait perdre une partie de ses vitamines et protéines, diminuant son intérêt nutritif. Il apporte 119 kcal/100 g et son IG (index glycémique) est de 70. » Parmi les riz blancs, on trouve le



riz arborio (riz italien rond qui absorbe beaucoup de liquide de cuisson tout en restant ferme), le riz basmati, le riz thaï...

• **Le riz étuvé :** « *c'est un riz paddy, ou brut, qui est traité avant d'être décortiqué* », précise la diététicienne. Il est nettoyé, trempé dans de l'eau chaude et étuvé. « *Ce processus élève le rendement nutritionnel du riz en protéines, minéraux et vitamines* », complète-t-elle.

• **Le riz sauvage :** ce n'est pas du riz. Il provient d'une graminée, la zizanie aquatique, dont les grains ont une saveur de noisette. « *Il est peu hyperglycémiant, car son index glycémique est de 35.* »

## Quelle est la bonne cuisson ?

À la créole, pilaf ou à la vapeur, choisissez !

En cuisant, le riz absorbe deux fois son poids en eau : avec 100 g de riz cru, on obtient 200 g de riz cuit. « *On compte respectivement 4 c. à soupe de riz cuit, soit 120 g, pour une femme à l'activité normale, et 5 à 6 cuillerées pour un homme, soit 150 à 180 g* », résume la diététicienne.

Le riz se cuit à la créole, dans un grand volume d'eau. C'est la méthode la plus usitée et celle qui convient à tous les types de riz. « *Quand, en plus, il est cuit en sachet plastique perforé, la fuite des nutriments est limitée* », précise Claudine Robert Hoarau.

Le riz pilaf « *est revenu dans de l'huile d'olive jusqu'à ce que les grains soient translucides*, explique-t-elle. *Puis on le laisse cuire jusqu'à absorption de l'eau. 1 cuillerée à soupe d'huile représentant 90 kcal, cette cuisson est plus calorique.* »

La cuisson vapeur est plus longue (25 min), mais les grains sont bien séparés. Au four micro-ondes, on compte deux volumes d'eau pour deux de riz et 15 min de cuisson.

\* Auteure de *La Diététique gourmande, Les bons réflexes pour une alimentation équilibrée*, éd. Dangles (25 €).