

pensez riz!



LE SAVIEZ-VOUS?

- Le riz constitue une excellente source de glucides complexes, de protéines, de vitamines et de minéraux.
- Une part de 250 ml (1 tasse) de riz équivaut à deux portions de produits céréaliers. Selon le document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, les enfants devraient consommer de 3 à 6 portions de produits céréaliers par jour, tandis que les adolescents devraient en consommer 6 ou 7, et les adultes, de 6 à 8.
- Le riz brun constitue une source de fibres. Les hommes ont besoin de 38 grammes de fibres par jour, tandis que les femmes doivent en consommer 25 grammes.
- Le riz, non allergène et sans gluten, est facile à digérer.
- Le riz est pratiquement exempt de gras.
- Le riz contient peu de calories : 80 kcal pour 250 ml (1 tasse) de riz blanc cuit.
- Le riz est naturellement pauvre en sodium.

Pour de meilleurs résultats, respectez les indications figurant sur l'emballage du type de riz que vous utilisez. Si l'emballage n'en comporte pas, suivez les modes de cuisson sur la cuisinière ci-dessous :

250 ml (1 tasse) DE RIZ CRU	LIQUIDE DE CUISSON (eau, bouillon, jus)	TEMPS DE CUISSON (riz cuit)	RENDEMENT
Riz blanc à grain long, riz basmati ou au jasmin	425 ml (1 3/4 tasse)	20 min	de 750 ml à 1 L (de 3 à 4 tasses)
Riz brun ou rouge (entier) à grain long	550 ml (2 1/4 tasses)	de 40 à 45 min	de 750 ml à 1 L (de 3 à 4 tasses)

CONSEILS CULINAIRES :

- **Faites cuire du riz** au début de la semaine et utilisez-le dans des mets en casserole, du riz frit, des sautés, des roulés ou des soupes, cela réduira le temps de préparation des repas.
- **Faites cuire votre riz dans du bouillon, du jus de fruits ou du lait de coco** pour faire changement.
 - **Ne soulevez pas le couvercle** pendant la cuisson, le riz perdrait de l'humidité.
 - **Ne mélangez pas le riz**, cela nuirait à sa cuisson.
 - **Si le riz est encore croquant** mais qu'il a absorbé tout le liquide, ajoutez un peu de liquide, couvrez et poursuivez la cuisson pendant trois ou quatre minutes.

RIZ CUIT :

Si vous ne le mangez pas immédiatement, vous devez refroidir le riz cuit rapidement. À cette fin, placez le riz cuit dans un contenant hermétique et rangez-le au réfrigérateur (où il se conservera jusqu'à sept jours) ou au congélateur (où il se conservera jusqu'à six mois). Pour réchauffer le riz, faites le décongeler et ajoutez simplement 30 ml (2 c. à soupe) de liquide pour chaque part de 250 ml (1 tasse) de riz cuit. Couvrez le tout et faites chauffer sur la cuisinière, au microondes ou au four à 350 °C (180 °F) pendant cinq minutes, ou jusqu'à ce qu'il ait atteint la température désirée. Remuez à la fourchette et servez.



Pour obtenir de plus amples renseignements, d'autres conseils et des recettes, consultez le www.inforiz.com.



PROFIL NUTRITIONNEL

PRINCIPAUX NUTRIMENTS	RIZ BRUN À GRAIN LONG		RIZ BLANC À GRAIN LONG		RIZ BLANC À GRAIN LONG (étuvé)		RIZ BLANC À GRAIN LONG (instantané, enrichi)	
	Cuit 125 ml = 97,5 g	Cuit % VQ	Cuit 125 ml = 97 g	Cuit % VQ	Cuit 125 ml = 87,5 g	Cuit % VQ	Cuit 125 ml = 82,5 g	Cuit % VQ
Eau (g)	71,3		66,4		63,4		63,1	
Calories (kcal)	108,2		126		99,8		80,9	
Protéines (g)	2,5		2,6		2,0		1,7	
Lipides (g)	0,9	1,4	0,3	0,4	0,2	0,4	0,1	0,2
Glucides (g)	22,4	7,5	27,3	9,1	21,6	7,2	17,6	5,9
Fibres (g)	1,4	5,8	0,4	1,6	0,4	1,4	0,7	2,6
Cendres (g)	0,5		0,4		0,2		0,1	
Sodium (mg)	4,9	0,2	1	0	2,6	0,1	2,5	0,1
Calcium (mg)	9,8	0,9	9,7	0,9	16,6	1,5	6,6	0,6
Fer (mg)	0,4	2,9	0,2	1,4	0,2	1,3	0,2	1,4

AUTRES NUTRIMENTS	Cuit 125 ml = 97,5 g		Cuit 125 ml = 97 g		Cuit 125 ml = 87,5 g		Cuit 125 ml = 82,5 g	
	Cuit % AQR	Cuit % AQR	Cuit % AQR	Cuit % AQR	Cuit % AQR	Cuit % AQR	Cuit % AQR	Cuit % AQR
Magnésium (mg)	41,9	16,8	11,6	4,7	10,5	4,2	4,1	1,7
Phosphore (mg)	80,9	7,4	41,7	3,8	36,8	3,3	11,6	1
Potassium (mg)	41,9	1,2	34	1	32,4	0,9	3,3	0,1
Thiamine (mg)	0,1	7,2	0,02	1,5	0,02	1,4	0,1	3,5
Riboflavine (mg)	0,02	1,5	0,01	0,8	0,02	1	0,04	2,4
Vitamine B6 (mg)	0,1	7,9	0,1	5	0,02	0,9	0,01	0,5
Zinc (mg)	0,6	6,8	0,5	5,3	0,3	3	0,2	2,2

Le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) et le pourcentage de l'apport quotidien recommandé (% AQR) sont établis selon les normes indiquées dans le tableau 1 de l'article D.02.005 et dans le tableau de l'article D.01.013 du Règlement sur les aliments et drogues du Canada.
 À des fins d'étiquetage, le % VQ des autres nutriments serait établi en fonction de leurs % AQR respectifs. « La valeur quotidienne est le point de référence sur lequel le pourcentage (%) de la valeur quotidienne est fondé. La valeur quotidienne équivaut soit à l'apport quotidien recommandé (pour les vitamines et les minéraux), soit à la norme de référence (pour les autres éléments nutritifs). » (section 6.3.5 du Guide d'étiquetage et de publicité sur les aliments 2003 de l'ACIA).
 Toutes les valeurs sont tirées du Fichier canadien sur les éléments nutritifs (2001).

muffins gourmands au riz brun RENDEMENT : 12 MUFFINS



175 ml	pacanes grillées, finement moulues	3/4 tasse
250 ml	farine à gâteau ou à pâtisserie	1 tasse
125 ml	farine de blé entier	1/2 tasse
7 ml	levure chimique	1 1/2 c. à thé
2 ml	bicarbonate de soude	1/2 c. à thé
1 ml	sel	1/4 c. à thé
250 ml	riz brun américain à grain court, cuit	1 tasse
15 ml	zeste d'orange	1 c. à soupe
250 ml	babeurre ou yogourt nature	1 tasse
1	œuf	1
50 ml	beurre non salé, fondu	1/4 tasse
50 ml	cassonade, bien tassée	1/4 tasse
5 ml	vanille	1 c. à thé
250 ml	framboises ou bleuets surgelés	1 tasse

SUGGESTION 1 :
 Pour des muffins plus tendres et plus légers, utilisez des ingrédients ayant été gardés à la température de la pièce.

SUGGESTION 2 :
 Ces muffins se consomment de préférence le jour même; sinon, enveloppez individuellement de pellicule plastique, ils peuvent se conserver pendant un mois au congélateur.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

Par portion	(1 muffin)
Calories	184
Lipides (g)	8
Protéines (g)	4
Glucides (g)	25
Fibres (g)	2
Sodium (mg)	137

Dans un grand bol, mélanger à l'aide d'un fouet les pacanes, les farines, la levure chimique, le bicarbonate de soude, le sel, le riz et le zeste d'orange. Réservez.

Dans un autre bol, fouetter ensemble le babeurre, l'œuf, le beurre, le sucre et la vanille. Incorporer aux ingrédients secs et mélanger juste assez pour les en humecter. Prendre soin de ne pas trop remuer. Incorporer soigneusement les framboises ou les bleuets surgelés.

Remplir avec deux tiers des moules à muffins légèrement graissés ou avec godets en papier et mettre au four, sur la grille du centre, à 190° C (375° F), de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le dessus prenne une couleur dorée et qu'un cure-dent inséré ressorte propre.

Pour obtenir de plus amples renseignements, d'autres conseils et des recettes, consultez le www.inforiz.com.