

Les riz et les pâtes



Connaissez-vous toutes les variétés de riz et de pâtes que vous propose Pop la Coop en VRAC ?

5 variétés de riz bio

Le riz noir complet : un riz au goût de noisette et fruits secs, origine Italie. C'est un pigment végétal naturel qui lui donne sa couleur (comme les myrtilles ou l'aubergine), après cuisson il sera plutôt violet.

Le riz Basmati demi complet : un riz parfumé au petit goût de noisette, qui ne colle pas, issu du commerce équitable, origine Inde ou Pakistan.

Le riz long blanc de Camargue : un riz protégé par une IGP (indication géographique protégée) qui permet de garantir un produit véritablement récolté en Camargue.

Le riz Arborio : un des riz les plus utilisés pour le risotto, origine Italie. Il donnera un risotto tendre, crémeux et croquant à la fois. On l'utilise aussi pour la préparation de *minestrone*.

Le riz thai blanc : un riz très parfumé, origine Thaïlande. Aussi connu sous le nom de riz jasmin, ses grains sont longs et fins, il est un petit peu plus collant que le basmati.

6 variétés de pâtes bio

Si les **Farfalles tricolores**, **Coquillettes** demi complètes, **Pennes** et **Spirales** complètes n'ont pas besoin d'être présentées, les deux autres références sont moins connues :

- les **Conchiglie** sont fabriquées dans le Maine et Loire à partir d'une variété de blé ancien, moulu à la meule de pierre ; elles sont façonnées au bronze (meilleure accroche de la sauce) et séchées lentement à basse température (préservation des nutriments et du goût).

- les **Caserecce** sont fabriquées en Italie à partir de farine d'épeautre semi complète ; leur indice glycémique est plus bas, leur teneur en fibre plus élevée et elles sont riches en vitamines A, C et E avec une activité antioxydante élevée.