



Comment planter ton riz ?

- Prends du grain PADDY : riz entier avec toutes ses enveloppes.
- Fais germer en le trempant dans l'eau durant plusieurs heures.
- Sème au bout de quatre jours dès que le germe a donné une radicule, petite racine de quelques millimètres.

Tu peux goûter ces grains germés devenus tendres, ou les ajouter à une salade de crudités.

Tu peux aussi planter une à deux graines par pot dans du terreau immergé.

riz bio

dans la même collection...
fruits et légumes, pain, miel,
huiles vierges lère pression à froid



Comment reconnaître un produit bio ?

Tu peux identifier les produits biologiques grâce :

- à la mention «Produit issu de l'Agriculture Biologique»,
- et aux deux logos :
 - Le logo AB pour ceux produits en France,
 - Le logo européen pour ceux produits dans les pays de l'Union.



Le code des couleurs



MILITANT DU GOÛT



Conception-Réalisation :
UN PLUS BIO - Unis à plusieurs vers la bio
Domaine de Puechlong 30610 Saint Nazaire des Gardies
tél.04.66.77.35.51 fax.04.66.77.10.83
www.unplusbio.org unplusbio@unplusbio.org



le riz biologique



En consommant des aliments bio, tu respectes ta santé et celle de la Terre

Le riz : d'ici et d'ailleurs

Le riz

Il est à la base de l'alimentation d'une grande partie de la population mondiale. En France, il est cultivé en Camargue



Le riz bio, c'est quoi ?

- Un riz cultivé sans engrais ni pesticides chimiques de synthèse. Tu peux ainsi le manger avec son enveloppe, c'est le riz complet.
- Des variétés ne comportant pas d'OGM.
- Des rotations pour ne pas appauvrir le sol. On alterne sur 3 ans : 1 année du blé, 1 année du riz et enfin la 3ème année, des lentilles.

Le riz : un aliment complet

Tu grandis. Dans ton corps, les aliments que tu manges se transforment, ils t'apportent l'énergie dont tu as besoin pour grandir, courir, écrire, parler, mais aussi des éléments qui te protègent comme les vitamines, les minéraux, les fibres...

Si tu manges du riz bio complet ou semi complet, tu manges **le grain riche en sucres lents et son enveloppe qui contient des fibres.**

Ils te donnent de l'énergie tout au long de la journée et facilitent ton **transit intestinal.**

Le riz contient aussi des **protéines** qui permettent de **développer tes muscles.**



Riz blanc



Riz complet



Du riz ? Des riz ? Mais comment les utiliser ?

Il existe non pas un mais des riz de Camargue avec des formes, des couleurs et des goûts différents.

Riz rond

Il est plutôt utilisé en pâtisserie, dans le riz au lait notamment. Le risotto italien et la paëlla espagnole se font aussi à base de riz rond.

Riz long

C'est le plus utilisé en cuisine.

Riz rouge

Il permet d'égayer les préparations, que ce soit les salades ou les riz cuisinés.

Ils peuvent être complets ou semi-complets : non débarrassés de la totalité de leurs enveloppes, ils contiennent encore les fibres et le germe du grain.

