

Le riz – Cassons les idées reçues

1/ Le riz fait grossir

FAUX

Le riz ne fait pas grossir s'il est consommé en quantité adaptée.

C'est une bonne source de glucides complexes, utiles pour l'énergie et la satiété.

100 g de riz cuit apportent environ **115 kcal**, contre **130 kcal** pour les pâtes cuites et **85 kcal** pour les pommes de terre cuites.

Ces valeurs sont très proches : ce n'est donc pas le type de féculent qui fait grossir, mais la portion et l'accompagnement (huile, beurre, sauce, etc.).



2/ Le riz blanc fait grimper la glycémie

VRAI

Le riz blanc a un index glycémique (IG) élevé, surtout lorsqu'il est trop cuit. Il provoque donc une hausse rapide du taux de sucre dans le sang.

À titre de comparaison :

- Riz blanc : IG \approx 70
- Pâtes al dente : IG \approx 45
- Patate vapeur : IG \approx 65

Tout dépend de la cuisson et de la façon de le consommer : le riz basmati et le riz complet ont un IG plus bas.

Astuce : toujours associer le riz à des légumes et une source de protéines pour ralentir la digestion et stabiliser la glycémie.



3/ Le riz complet est moins calorique que le riz blanc

FAUX

Ils ont quasiment le même apport calorique.

En revanche, le riz complet est plus riche en fibres, vitamines B et minéraux, et un index glycémique plus bas (50 contre 70).

Résultat : il provoque moins de pics de glycémie et d'insuline, ce qui limite le stockage des graisses et améliore la satiété.

Il ne fait donc pas “moins grossir”, mais il aide à mieux réguler la faim et le métabolisme.



4/ Le riz constipe

VRAI & FAUX

Tout dépend du type de riz et de sa préparation.

Le riz blanc, pauvre en fibres, peut ralentir le transit, surtout s'il n'est pas rincé avant cuisson, car il garde davantage d'amidon de surface, plus difficile à digérer.

En revanche, le riz complet ou le riz semi-complet, plus riches en fibres, favorisent un bon transit.

Si vous êtes sujet à la constipation, préférez le riz complet, ou rincez bien le riz blanc et accompagnez-le de légumes riches en fibres pour équilibrer votre assiette.



5/ Le riz basmati est le meilleur

VRAI & FAUX

Le riz basmati a un IG plus bas (≈ 50) que la plupart des autres riz, mais il n'est pas le seul intéressant.

- **Riz basmati** → Fibres + & Nutriments + & IG bas → **8/10**
- **Riz complet** → Fibres +++ & Nutriments +++ & IG modéré → **9/10**
- **Riz étuvé** → Nutriments ++ & Fibres ++ & IG modéré → **7/10**
- **Riz thaï** → Fibres + & Nutriments + & IG élevé → **6/10**
- **Riz rond** (sushi, risotto) → Fibres + & Nutriments + & IG élevé → **5/10**



6/ Le riz cuisson rapide est moins bon pour la santé

VRAI

Le riz “cuisson rapide” est pré-cuit puis déshydraté, ce qui augmente son index glycémique (>70) et réduit légèrement ses vitamines et minéraux.

Il reste pratique, mais moins rassasiant et moins nutritif qu'un riz classique.

Mieux vaut privilégier un riz basmati, complet ou étuvé, plus lent à cuire mais plus intéressant sur le plan nutritionnel.



7/ Il faut toujours rincer le riz avant cuisson

FAUX

Rincer le riz n'est pas toujours nécessaire, cela dépend du type de riz et du résultat souhaité.

Pour le riz blanc ou thaï, le rinçage retire l'excès d'amidon, ce qui évite qu'il colle et le rend plus digeste.

Pour le riz complet ou étuvé, ce n'est pas utile, car ils contiennent peu d'amidon en surface.

En résumé : on rince le riz blanc, on ne rince pas le complet, et on choisit selon la texture voulue (collante ou non).



8/ Le riz est lourd à digérer

FAUX

Le riz est au contraire facile à digérer pour la plupart des gens. Il est pauvre en graisses, sans gluten, et bien toléré par les estomacs sensibles.

Seul le riz blanc trop cuit ou collant, riche en amidon, peut ralentir un peu la digestion.

Préfèrez une cuisson al dente et évitez les excès : bien préparé, le riz est l'un des féculents les plus digestes.



9/ Le riz est moins intéressant que les pâtes

FAUX

Riz et pâtes sont deux féculents complémentaires.

Le riz est naturellement sans gluten, plus digeste et souvent plus léger en calories (≈ 115 kcal/100 g cuits contre 130 kcal pour les pâtes).

Les pâtes, elles, ont un index glycémique plus bas et contiennent un peu plus de protéines.

En résumé : aucun n'est meilleur, tout dépend du type de riz ou de pâtes choisis et de l'équilibre du repas.



10/ Le riz est bon pour les sportifs

VRAI

Le riz est une excellente source d'énergie grâce à ses glucides complexes, essentiels pour recharger les muscles en glycogène.

Le riz blanc est idéal avant ou après l'effort car il se digère vite, tandis que le riz complet soutient l'endurance sur la durée.

C'est un aliment énergétique, digeste et facile à associer, parfait pour la récupération et la performance.

