



MALI

LA TECHNIQUE DE L'ÉTUVAGE DU RIZ

L'étuvage amélioré du riz est un ensemble d'opérations post-récolte qui consiste à transformer le riz paddy en riz précuit à la vapeur avant son décorticage. La technique améliorée de l'étuvage du riz est une technologie préalablement importée du Bénin et qui a été adaptée par le Centre de Spécialisation-Riz du Mali dans le cadre du PPAO. Le traitement à l'étouffée permet aux vitamines et aux minéraux contenus dans le germe et l'enveloppe du riz paddy de pénétrer à l'intérieur des grains de riz.

La particularité du riz étuvé, est qu'il a une meilleure valeur nutritionnelle que le riz non étuvé : les vitamines du groupe B (indispensables pour le métabolisme énergétique et le système nerveux) ainsi que les sels minéraux (potassium, fer, phosphore, magnésium) migrent vers l'intérieur du grain à la faveur du processus d'étuvage. Il se trouve ainsi 2 à 3 fois plus riche en vitamines et en minéraux que le riz ordinaire (blanc, décortiqué) : la vitamine B1 en double en teneur, la vitamine B2 a 30 à 50% de teneur plus élevée que le riz non étuvé.

La texture du grain est consolidée du fait de la gélatinisation de l'amidon. Il y a donc moins de brisures au décorticage et il résiste bien à l'action des insectes. Le riz étuvé a également une teneur importante en fibres, indispensables pour le transit intestinal, la régulation du taux de sucre dans le sang et la protection du tube digestif contre les irritants alimentaires.

VOIR LE FILM DOCUMENTAIRE :



https://www.youtube.com/watch?v=LYc6T_tvSTs&index=9&list=PLjITXA8tsIvpNUZgG1Ditw76t-No3UJRu