

Le Riz

Le riz est un aliment de base et nous donne une énergie subtile.

L'effet le plus important du riz sur notre biochimie est qu'il refroidit, contrairement au blé qui apporte plus de chaleur à notre système. Dès lors, on mangera moins de riz en hiver qu'en été.

Pour neutraliser cet effet refroidissant, on ajoute des épices chauffantes pendant la préparation. Dans les recettes vous retrouverai les clous de girofle, les piments rouges, le curcuma et le safran.

Un deuxième élément est l'aspect séchant/constipant du riz. L'eau de riz est bien connue comme remède anti-diarrhée. C'est pour cela qu'on ajoutera un lubrifiant comme l'huile, noix de coco râpée (contient de l'huile de coco) ou du lait.

Quel riz ?

Le riz "à la peau argentée" qui a conservé sa couche de protéines et son germe est le meilleur et contient les vitamines A & B. Le riz Basmati est le plus riche en goût et minéraux. Le riz mi-complet est aussi bon.

Le riz polit ne contient que de l'amidon. Le riz complet demande plus de feu digestif et est trempé de préférence pendant 12 à 24 heures. Il apporte beaucoup de fibres pour les intestins. Pour les végétariens - qui prennent déjà beaucoup de fibres - le riz complet est moins préférable.