Louisiana HARVEST of the MONTH





Riz

Informations insolites sur le riz !

- Le riz est la graine d'une herbe appelée *Oryza sativa* originaire d'Asie, qui était déjà cultivée il y a 10 000 ans.
- Plus de la moitié de la population mondiale dépend du riz comme principale source de calories.
- Le riz a été introduit en Louisiane au début des années 1700 par des explorateurs français et pousse bien dans le sol souvent humide voire inondé de la Louisiane.
- Le riz est un aliment de base de la cuisine de la Louisiane et constitue l'élément de base de plats très populaires tels que le jambalaya, la soupe de gombo et le boudin.





Le riz est nutritif et bon pour vous !

- Le riz peut s'intégrer à une alimentation équilibrée : une tasse fournit 200 calories.
- Le riz brun est une bonne source de vitamines B, de protéines et de fibres.
- Le riz brun est une céréale complète, fournissant les mêmes nutriments que ceux présents dans la graine originelle de la plante.

Cette publication a été financée par l'USDA grâce au soutien du programme Louisiana Farm to School du LSU AgCenter dans le cadre d'un accord interinstitutionnel avec le ministère de l'Éducation de la Louisiane.

Cette institution souscrit au principe d'égalité des chances.

MISC-397-FR (250) 7/26
Le LSU AgCenter et la LSU assurent l'égalité des chances à tous, dans le cadre de leurs programmes et de l'emploi.