

Quand assaisonné rime avec salé

PRÈS DE 90 % DES RIZ ÉVALUÉS NE SATISFONT PAS À NOS EXIGENCES. LE COUPABLE : LE SEL.

Le riz est un des aliments les plus consommés sur la planète, en tant qu'accompagnement ou base d'un repas, nature ou apprêté de mille et une façons. Facile à préparer, il n'en demeure pas moins parfois difficile à réussir. En effet, qui n'a jamais fait un riz pâteux ou fade?

Est-ce pour cette raison qu'il y a autant de riz préparés sur le marché? Que ce soit pour s'assurer de réussir à tout coup, pour faire changement du riz nature ou pour faciliter et accélérer la préparation du repas, les riz assaisonnés sont populaires. Nous avons évalué la totalité de ce que nous avons trouvé dans les supermarchés et grandes surfaces de la grande région de Montréal à la fin de l'été 2009, soit 113 produits.

Premier constat : la très vaste majorité des produits se révèlent trop salés. Pourtant, à l'origine, il s'agit d'un aliment dépourvu de sel, mais aussi de gras, contrairement à la plupart des riz assaisonnés. Ainsi, nature, le riz est tout à fait recommandable, mais acheté assaisonné, il l'est rarement.

Portions et mode d'emploi

Il y a sur le marché deux principaux types de riz assaisonnés : ceux auxquels il faut ajouter de l'eau pour la cuisson, et ceux qui sont précuits et prêts à être réchauffés (tels quels ou après l'ajout de très peu d'eau). La taille de la portion que nous avons évaluée dépend d'ailleurs de

ce facteur. Pour comparer les produits sur une même base, nous avons considéré les quantités de référence définies par Santé Canada et traité tous les riz comme des accompagnements : 45 g dans le cas des produits secs, et 140 g dans celui des produits hydratés. Cela équivaut généralement à une portion finale d'environ 175 ml.

Pour obtenir un riz prêt à manger, il faut compter entre deux et... 35 minutes, un détail important à vérifier quand la raison de votre achat est l'économie de temps. Tous les produits précuits prendront place dans votre assiette en moins de 10 minutes. En revanche, ils coûtent généralement plus cher que les produits secs.

Selon le mode d'emploi, on doit dans certains cas ajouter du beurre, de la margarine ou de l'huile. Nous avons calculé la valeur nutritive de ces produits en incluant l'ajout de gras, lorsqu'il n'était pas facultatif, car c'est ainsi que vous les mangerez. Tous ceux qui nécessitent l'ajout de beurre permettent d'y substituer de la margarine; c'est cette option que nous avons retenue, et en version non salée, afin de ne pas gonfler leur teneur en gras saturés et en sodium.



Le sel : là où le bât blesse

Nous avons déterminé deux critères pour évaluer les 113 produits recensés. Le premier concerne les gras saturés et trans, le second porte sur le sel. Celui-ci est de loin le plus discriminant. En effet, des 101 produits qui échouent, 89 le doivent



Les variétés de riz

D'un point de vue nutritionnel, tous les riz ne s'équivalent pas. Les plus intéressants sont le riz sauvage et le riz brun, suivis du riz blanc étuvé, puis du riz blanc ordinaire.

► Le **riz sauvage** n'est pas à proprement parler un riz (il appartient à un genre botanique différent), mais plutôt le grain d'une graminée sauvage aquatique qui pousse principalement dans les marais et les lacs calmes du Canada et des États-Unis. Il est de couleur noirâtre et possède un goût très prononcé de noisette. Le riz sauvage contient le double des protéines et presque le triple des fibres du riz brun, ce qui le rend encore plus nutritif. Son contenu en riboflavine et en niacine (des vitamines du groupe B) dépasse aussi celui du riz brun.



Plusieurs fabricants le mélangent avec du riz blanc dans leurs riz assaisonnés. Parmi ceux de notre évaluation qui en contiennent, seuls le *Canoe Pilaf aux légumes* (meilleur choix) et l'*Uncle Ben's Bistro Express Riz à grains longs et riz sauvage – Saveur d'ail rôti* (bon choix) respectent nos critères de sodium et de gras.

► Le **riz brun**, toujours à grains entiers, a conservé le son et le germe; donc il contient des fibres et s'avère une bonne source de vitamines du groupe B. Avec son goût délicat de noisette, il ajoute un parfum agréable aux plats. On le trouve comme ingrédient principal de moins de 10 produits, tous trop salés selon nos critères. Bien qu'aucun des riz recommandés ne soit composé à 100 % de riz brun, le *Mélange bayou à 3 riz Le Choix du Président Menu bleu* lui fait une place parmi ses ingrédients (il s'agit en fait d'un riz basmati brun).



► Le **riz blanc étuvé** a été précuit avec le son et le germe. Au cours de l'étuvage, une petite partie des vitamines présentes dans le germe et le son est absorbée dans le grain de riz. On enlève ensuite le son et le germe par polissage. Ce riz blanc contient une partie des vitamines du riz brun étuvé, mais il ne contient pas autant de fibres, car il a perdu le son et le germe.



► La catégorie des **riz blancs** inclut le riz arborio (pour le risotto) et les riz parfumés, dont le basmati et le riz au jasmin. Tous ont été polis pour enlever le son et le germe, ce qui réduit leur contenu en fibres et en vitamines du groupe B. On trouve maintenant sur le marché du riz basmati et au jasmin bruns, très rarement utilisés dans les riz assaisonnés.



uniquement à leur teneur trop élevée en sodium.

Alors que nous avons fixé la limite à 240 mg pour les « meilleurs choix » et à 360 mg pour les « bons choix », les teneurs en sodium oscillent entre 20 et 1150 mg par portion (de 45 ou de 140 g selon le cas). L'unique produit sous la barre des 240 mg, et le seul représentant des « meilleurs choix », est sans sel ajouté : le *Canoe Pilaf aux légumes*. Douze autres produits respectent la limite de 360 mg, parmi



Ingrédients: riz étuvé, riz sauvage rôti, légumes et herbes déshydratés (carottes, poivron rouges, céleri, oignon, persil).

RIZ PRÉCUIT, PROTÉINE DE SOYA HYDROLYSÉE, SUCRE, GLUTAMATE MONOSODIQUÉ, OIGNONS DÉSHYDRATÉS, AMIDON DE MAÏS, SEL, COLORANT CARAMEL, HUILE DE FÈVE DE SOYA ET DE COTON HYDROGÉNÉE, EXTRAIT DE LEVURE, SUBSTANCES LAITIÈRES MODIFIÉES, POUDRE D'AIL, EXTRAIT DE LEVURE AUTOLYSÉE, INOSINATE DISODIQUÉ ET GUANYLATE DISODIQUÉ, EXTRAIT DE BŒUF DÉSHYDRATÉ, ARÔMES NATURELS ET ARTIFICIELS, MALTODEXTRINE DE MAÏS, ÉPICE, DIOXYDE DE SILICIUM, AMIDON DE MAÏS MODIFIÉ, GRAS DE BŒUF, ACIDE CITRIQUE.

Beaucoup d'ajouts

► Les riz assaisonnés du commerce renferment souvent une longue liste d'additifs alimentaires. Inévitable? Non, comme le prouve la liste du haut.

lesquels 11 se classent dans la catégorie des «bons choix».

Actuellement, le sel constitue une préoccupation importante en santé publique (PV janvier 2010). Comme ce fut le cas pour les gras trans il y a quelques années, Santé Canada envisage d'inciter les fabricants à en réduire la teneur dans les aliments. La catégorie des riz assaisonnés a sans conteste besoin d'être revue et améliorée sur ce point.

Pour diluer le sel, on peut «allonger» le riz assaisonné avec du riz nature. Il y a toutefois fort à parier que cette étape supplémentaire ne plaise guère aux consommateurs qui choisissent ce type d'aliment pour son côté pratique!

ACHETÉ ASSAISONNÉ, LE RIZ EST RAREMENT RECOMMANDABLE.

Les matières grasses

La teneur en gras des riz évalués varie de 0 à 9 g (l'équivalent de 2 c. à thé) par portion et repose essentiellement sur la présence d'huile ou de fromage, et sur l'ajout de margarine. Quelques produits renferment du lait de coco ou des noix, qui contribuent eux aussi au bilan des lipides. Nous n'avons évalué que les apports en acides gras saturés et trans, puisqu'ils sont considérés comme des mauvais gras. Les meilleurs choix devaient renfermer un maximum de 1 g de gras saturés et trans combinés, et les bons choix, pas plus de 1,5 g. Près de 90 % des produits évalués respectent l'une ou l'autre de ces limites, ce qui confirme que la qualité des gras n'est pas le principal

problème dans cette catégorie d'aliments. Des 12 produits qui ont échoué au critère des gras, 11 échouaient déjà à cause du sel.

Grains entiers et fibres

En plus d'avoir une faible teneur en sodium, en gras saturés et en gras trans, le riz assaisonné parfait devrait être fait de grains entiers. Malheureusement, ce riz parfait n'existe pas encore en version commerciale. La présence de riz brun et une teneur élevée en fibres alimentaires, bien qu'elles soient souhaitables, n'ont pas servi de critères pour déterminer les riz recommandés. Pourquoi? Nous avons décidé de prioriser le critère du sodium. Si nous avons exigé un minimum de 3 g de fibres

par portion, la liste des riz recommandés serait passée de 12 à un seul.

Certains produits se démarquent par leur contenu plus élevé en fibres. Bien que le riz brun y contribue, ce sont les légumineuses qui font la plus grande différence. Alors que la teneur moyenne en fibres est de 1 g par portion, le *Pilaf aux lentilles* de *Casbah* en fournit 8 g, et le riz frit chinois *Kohinoor*, 7 g, probablement grâce aux nombreux légumes qu'il contient. Suivent le riz *Uncle Ben's Bistro Express Mélange de riz à grains entiers – Légumes du jardin* et l'*Uncle Ben's Bistro Express Entrée Poulet style Santa Fe*, tous deux faits de riz brun à grains entiers et de lentilles ou de haricots, avec 5 g de fibres par portion.



Presque recommandé

► Malgré sa teneur en sodium légèrement supérieure à la limite permise, le *Pilaf aux lentilles* de *Casbah* mérite tout de même une mention spéciale. Avec ses généreux 8 g de fibres et de protéines par portion, et pas de gras saturés et trans, il est passé bien près de figurer parmi les bons choix.

Malheureusement, parce qu'ils sont tous les quatre trop salés, aucun ne figure parmi les produits recommandés.

Riz-repas

Quelques fabricants présentent leurs riz comme des repas : ils renferment généralement de la viande ou des légumineuses et un peu de légumes. Ou plutôt très peu. Si on se fie à la position qu'occupent les légumes dans les listes d'ingrédients, tout porte à croire que les portions sont plutôt modestes. Les protéines ne sont pas toujours au rendez-vous non plus.

On connaît l'importance de celles-ci pour faire qu'un repas soit rassiant. Il faut viser un minimum de 15 g par repas pour une femme et de 20 g pour un homme. Parmi les produits vendus comme des riz-repas, les plus riches en protéines sont les *Uncle Ben's Bistro Express Entrée*, tous avec au moins 12 g par portion repas (environ 250 g); les variétés *Poulet style Santa Fe*, *Poulet rôti et riz sauvage* et *Riz frit au poulet* en fournissent 16 g chacune si on mange le contenu entier du sachet. Malheureusement, encore une fois, ils contiennent tous trop de sel pour être recommandés.

Pour transformer un riz d'accompagnement en véritable repas, il faut y ajouter des légumes (au moins autant qu'il y a de riz) et une bonne source de protéines : pois chiches, lentilles ou autres légumineuses, poulet en dés, tofu grillé, crevettes, etc. Notre conseil : choisissez parmi les produits recommandés et ajoutez-y ce qu'il faut pour en faire la base d'un repas nourrissant.



CANOE Pilaf aux légumes



A TASTE OF CHINA
Riz aigre-doux



A TASTE OF INDIA
Riz masala & lentilles



CASBAH Riz pilaf



LE CHOIX DU PRÉSIDENT MENU BLEU Mélange bayou à 3 riz,
Pilaf à 4 riz et Riz et lentilles España



RISO BELLO RISOTTO PRONTO
Aux quatre fromages, Aux tomates séchées
et Champignons Porcini



UNCLE BEN'S BISTRO EXPRESS
Riz à grains longs et riz
sauvage – Saveur d'ail rôti



UNCLE BEN'S VITE & BON
Riz au cheddar à saveur de
bacon

COMMENT LIRE NOTRE TABLEAU

- ++ meilleur choix
- + bon choix
- produits qui échouent

Les valeurs nutritives sont données pour une portion de 45 g de riz sec et de 140 g de riz précuit, soit les quantités de référence déterminées par Santé Canada.

1 Produit

Nous avons analysé et comparé la valeur nutritive de 113 riz assaisonnés vendus dans les supermarchés et les grandes surfaces de la grande région de Montréal en août 2009. Nous vous présentons les 12 produits recommandés, ainsi que la liste de ceux qui ont échoué. Pour voir les résultats détaillés des produits qui ont échoué, visitez le www.protegez-vous.ca/riz.

2 Prix/portion

Prix payé en août 2009, arrondi aux 25 ¢ près, pour une portion de 45 ou de 140 g, selon le cas.

3 Précuit

4 Portion de 45 ou de 140 g

Total combiné des gras saturés et gras trans en grammes (g), et teneur en sodium en milligrammes (mg).

5 Valeur nutritive

Pour faire partie de nos meilleurs choix, les riz assaisonnés doivent fournir, par portion de 45 ou de 140 g selon le cas, un maximum de 1 g de gras saturés et trans et de 240 mg de sodium. Les bons choix doivent fournir, par portion de 45 ou de 140 g selon le cas, un maximum de 1,5 g de gras saturés et trans et de 360 mg de sodium. Les 101 autres produits évalués ont échoué à un ou aux deux critères. Les produits sont classés par ordre alphabétique dans chaque catégorie.

ÉVALUATION | Riz assaisonnés

Produit	Prix/portion	Précuit	Portion de 45 ou de 140 g		Valeur nutritive
			gras saturés et gras trans (g)	sodium (mg)	
LES MEILLEURS CHOIX					
CANOE Pilaf aux légumes	50 ¢		0,4	20	++
LES BONS CHOIX					
A TASTE OF CHINA Riz aigre-doux	1 \$		0,3	250	+
A TASTE OF INDIA Riz masala & lentilles	1 \$		1,5	360	+
CASBAH Riz pilaf	75 ¢		0	300	+
LE CHOIX DU PRÉSIDENT MENU BLEU Mélange bayou à 3 riz	50 ¢		0,2	320	+
LE CHOIX DU PRÉSIDENT MENU BLEU Pilaf à 4 riz	50 ¢		0	300	+
LE CHOIX DU PRÉSIDENT MENU BLEU Riz et lentilles España	50 ¢		0,2	320	+
RISO BELLO RISOTTO PRONTO Aux quatre fromages	1 \$		0	360	+
RISO BELLO RISOTTO PRONTO Aux tomates séchées	1 \$		0	350	+
RISO BELLO RISOTTO PRONTO Champignons Porcini	1 \$		0	350	+
UNCLE BEN'S BISTRO EXPRESS Riz à grains longs et riz sauvage – Saveur d'ail rôti	1,50 \$	✓	0,5	340	+
UNCLE BEN'S VITE & BON Riz au cheddar à saveur de bacon	50 ¢		0,8	360	+

► ÉVALUATION | Riz assaisonnés



Un exemple à suivre

► Seul produit de la catégorie « Meilleurs choix », le *Pilaf aux légumes* de Canoe est « sans sel ajouté ». Il compte plutôt sur des légumes et des herbes déshydratés pour relever sa saveur. Sur ce point, il représente un modèle que devraient suivre ses concurrents.



Riz sucré

► Avec ses 8 g de sucres par portion, le *Riz aigre-doux* A Taste of China dépasse de beaucoup les autres produits, qui en comptent en moyenne 1 g. Une telle teneur peut paraître surprenante au premier abord, mais quand on y pense, « aigre-doux », c'est sucré, par définition!



Chère eau

► Les riz assaisonnés secs coûtent en moyenne 60 ¢ par portion de 45 g, alors que pour 140 g de riz précuit, il faut payer en moyenne 1,25 \$. À 2 \$ la portion, les *Uncle Ben's Bistro Express Entrée* et *Risotto* s'avèrent les plus chers. L'économie se fait du côté du temps : les produits précuits ne demandent en moyenne que 4 min de préparation, contre 19 dans le cas des riz secs.



LES PRODUITS QUI ÉCHOENT



A TASTE OF INDIA Riz épicé aux raisins secs

A TASTE OF THAI Riz au basilic et à l'ail
• Riz de coco et gingembre

CASBAH Pilaf aux lentilles • Pilaf aux noix
• Pilaf espagnol

COMPLIMENTS ÉCONOMIQUE À la chinoise • À l'espagnole • À saveur de bœuf
• À saveur de poulet • Poulet campagnard
• Riz sauvage et fines herbes

DAINTY À la mexicaine • À l'espagnole
• Bœuf • Cari • Delmonico • Fromage & brocoli
• Mélange campagnard • Pilaf • Pilaf suprême
• Poulet • Primavera • Riz brun avec tomate séchée au soleil • Riz frit à la chinoise • Riz long et sauvage avec légumes et épices

GREAT VALUE Brocoli et cheddar • Champignons • Frit à la chinoise • Herbes avec riz sauvage • Poulet

KNORR SIDEKICKS Champignons campagnards • Cheddar et brocoli • Poulet jardinière
• Riz à grain long et riz sauvage aux fines herbes • Riz brun et sauvage avec ail rôti • Riz espagnol • Riz frit au poulet • Riz mexicain

KNORR SIDES PLUS Riz au cheddar avec brocoli et carottes • Riz frit aux légumes
• Riz style Santa Fe

KOHINOOR Chinese fried rice • Hyderabad vegetable pilaf

LE CHOIX DU PRÉSIDENT Riz pilaf Bombay

LE CHOIX DU PRÉSIDENT RISOTTO Champignons sauvages • Courge musquée
• Poivron rouge • Quatre fromages

LUNDBERG RISOTTO Aux herbes italiennes
• Parmesan crémeux • Primavera à l'ail

LUNDBERG RISOTTO ORGANIC Alfredo
• Florentine

SANS NOM Champignon • Cheddar et brocoli
• Poulet • Riz sauvage aux fines herbes
• Teriyaki

SÉLECTION MÉRITE Chinois • Poulet et fines herbes

THAI KITCHEN À la citronnelle et au gingembre • À l'ail rôti et aux chilis • Au cari jaune thaï • Aux chilis et aux oignons doux • Aux chilis piquants thaïlandais • Aux chilis verts et à l'ail

UNCLE BEN'S BISTRO EXPRESS À l'orientale • Mélange de légumes aux pois, aux carottes et au maïs • Mélange de riz à grains entiers – Légumes du jardin • Riz à grains longs et riz sauvage – Fines herbes • Riz à grains longs et riz sauvage – Saveur de champignons • Riz à grains longs et riz sauvage – Saveur de poulet rôti • Riz brun à grains entiers – Saveur de poulet rôti • Saveur de tomate et fines herbes

UNCLE BEN'S BISTRO EXPRESS ENTRÉE Bœuf à la mexicaine • Poulet au citron • Poulet grillé et champignons portobello • Poulet rôti et riz sauvage • Poulet style Santa Fe • Riz frit au poulet

UNCLE BEN'S BISTRO EXPRESS RISOTTO Légumes grillés style méditerranéen
• Tomates et fines herbes

UNCLE BEN'S CLASSIQUES Riz à grains longs et riz sauvage • Riz à grains longs et riz sauvage aux champignons • Riz à grains longs et riz sauvage avec arôme de poulet rôti
• Riz aux quatre fromages et au brocoli

UNCLE BEN'S SÉLECTION NATURELLE Ail et beurre • Parmesan et beurre • Poulet et fines herbes • Poulet rôti et riz sauvage
• Riz à l'espagnole • Tomate et basilic

UNCLE BEN'S VITE & BON Crème de champignons • Fines herbes et riz sauvage • Riz à la teriyaki • Riz à saveur de poulet façon maison et riz sauvage • Riz aux légumes du potager • Riz frit à la chinoise • Saveur de brocoli et fromage • Saveur de poulet champêtre

Voyez gratuitement les résultats complets des riz qui ont échoué au

www.protegez-vous.ca/riz