

Les riz bio de Lesca Simone

- Le riz Carnaroli superfino.*

C'est le riz parfait pour le risotto. Il est considéré comme "le roi des riz" et il convient surtout aux « risotti » granuleux et aux salades de riz. Il est cultivé dans les environs de Vercelli (Piemont, plaine du Pô), la région de production de riz la plus importante en Europe. Cuisson à l'eau bouillante salée pendant environ 10 à 17 minutes (selon utilisation). Compter environ 70 à 100 grammes de riz par personne. C'est un riz long, grain au goût subtil, d'une couleur très blanche. Il a comme caractéristique unique de prendre le goût des aliments avec lesquels il cuit. Outre le risotto il est parfait également pour les salades de riz et pour la paella.

Le riz Carnaroli libère son amidon pendant sa cuisson, ce qui lui permet de devenir moelleux tout en restant ferme et non collant. Introduit en 1945, il reste la variété préférée des grands chefs et représente la plus haute qualité des riz italiens

*Les italiens se réfèrent à quatre catégories ; en fonction de la taille du grain : **comune, semifino, fino, et superfino.**

Les italiens utilisent le plus souvent le Carnaroli superfino pour les risottos, alors que, hors de ses frontières, c'est l'Arborio qui est le plus renommé. D'autre part, les Vénitiens préfèrent depuis longtemps (1950) préparer un bon risotto avec la variété Carnaroli superfino.

- Le riz Carnaroli semilavorato (semi-blanchi).

Le riz semi-blanchi (ou demi-complet) est le riz dont on a éliminé la balle, une partie du germe et tout ou partie des couches extérieures du péricarpe mais non les couches intérieures.

- Le riz Thaibonnet.

Est une variété d'origine américaine contenant un fort taux d'amylose (23 à 24 %). Il est essentiellement destiné à la restauration (cuisson RHF). Ce riz à grain long et serré, contient très peu d'amidon, et par conséquent ne colle pas et les grains restent séparés. Il est idéal pour la préparation de salades de riz, du riz frit et en accompagnement.

- Le riz Baldo superfino*

Est un riz adapté aux risotti très crémeux et aux riz cuit au four. Il a une bonne tenue quelle que soit la cuisson est servi en « timbale » et/ou en salade. Cuisson à l'eau bouillante salée pendant environ 12 à 15 minutes. Compter environ 70 à 100 grammes de riz par personne. C'est un riz au gros grain long et épais, d'une structure cristalline et compacte. Outre les risotti crémeux il est parfait également pour la cuisson au four, les minestrone, les arancini.

- Le riz Ribe.

C'est un riz aux grains moyens, mi-longs et arrondis. Il se prête plutôt à la préparation de recettes non sèches, telles que soupes de riz, potages et minestrone de légumes et riz. Il a une texture compacte, bonne résistance à la cuisson et est adapté pour la préparation de riz, des préparations complexes et salades de riz. C'est la variété la plus couramment utilisée pour obtenir un riz à l'étuvé. Temps de cuisson env. 18 minutes.

Il peut être employé en préparation de plats tels que riz cuits à l'eau, pilaf, riz à l'anglaise mais aussi de recettes simples telles que salades et timbales.

- Le riz décortiqué (riz sbramato, riz cargo ou riz brun).

Le riz sbramato est un riz complet. Sont notamment compris sous cette dénomination les riz désignés sous les appellations commerciales de « riz brun », « riz cargo », « riz loonzain » et « riz sbramato ». Même si la balle a été retirée par des décortiqueuses mécaniques, le riz décortiqué (riz cargo ou riz brun) est toujours enveloppé dans le péricarpe. Le riz décortiqué contient encore presque toujours une petite quantité de paddy (riz non décortiqué). Le riz brun est du riz non poli, qui a été blanchi pour retirer la balle du grain. Il conserve la couche de son et le germe du riz, ce qui lui donne un goût de noisette et une texture difficile à mâcher. Les grains longs du riz brun ont tendance à être moins légers et tendres que les grains courts, moins collants. Le riz brun met également deux fois plus de temps à cuire et a une durée de conservation nettement plus courte (en raison de l'huile contenue dans le germe).

Conservation du riz

Il est possible de conserver très longtemps du riz pour autant que ce soit dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière. Le riz en vrac ou les sachets ouverts de riz se conservent idéalement dans un bocal fermé.

Cuisson du riz

Les temps indiqués sont indicatifs. Ces temps peuvent être considérablement réduits si le riz est mis à tremper dans l'eau, idéalement, 12 heures avant la cuisson.

Pourquoi tremper le riz avant la cuisson : comme le processus de germination, le trempage, permet d'augmenter le potentiel enzymatique pour mieux nous nourrir et, dans ces conditions, les nutriments sont plus assimilables.

La Ferme : La cascina Regina de Lesca Simone

Via Cascina Regina 66, 27030 Langosco (PV) – Italie ; +39 0384 78065 ; Latitude: 44.20703810 - Longitude: 9.96797580

L'exploitation (200 ha env.) : « Le paysan, qui veut pratiquer les anciennes méthodes de culture et observer les cycles de la lune pour savoir quand il faut semer, semble n'être qu'une légende ; à une époque où les technologies les plus avancées sont arrivées dans les champs et ont balayé les vieux adages et superstitions.

A la cascina (ferme) Régina nous sommes de ces agriculteurs qui vont à contre-courant.

Nous ne voulons pas adhérer aux aspirations du productivisme. Ici nous nous sommes réapproprié les méthodes naturelles. Nous vivons et travaillons dans une ferme biologique et avons remplacé tous les produits chimiques (engrais, pesticides) par des substances naturelles extraites du monde végétal.

Notre azienda (exploitation) familiale veut être un exemple de l'agriculture biologique.

Situé dans la vallée du Pô, dans la province de Pavie, les parcelles sontensemencées de prairie, engrais vert, riz, maïs, blé et de légumineuses. Toutes ces productions sont essentielles pour maintenir la richesse originale de l'humus dans le sol.

L'expérience réalisée dans notre exploitation est complète tout au long du processus : semis, récolte, production, transformation et vente des produits.

Après plusieurs années d'expérience et quelques erreurs formatrices, nous nous tenons maintenant à notre calendrier : jours spéciaux pour les plantes à racines, pour celles à feuilles, pour la récolte et les semis ...

Déjà au début des années 70, l'exploitation s'est équipée d'un petit moulin à riz pour assurer le traitement des céréales (décorticage) dans le respect des traditions.

La cascina Regina a donc été pionnière en matière d'agriculture biologique dans la région. C'est la rencontre du père de Lesca Simone, au début des années 70, avec des agronomes Allemands qui étaient venus en Italie pour expliquer les principes de Rudolf Steiner** qui a tout déclenché. Ces méthodes ont intéressé le patriarche qui, né en 1935, avait commencé à travailler dans les champs à l'âge de 13 ans. Il estimait avoir eu la chance de voir beaucoup de

changement dans les systèmes de production agricole, en particulier dans les années 60, mais, malgré tout, il n'aimait pas les herbicides chimiques, et adhérait au slogan de Steiner "cultiver des plantes saines dans un sol sain". Pour l'azienda c'est devenu un défi : combiner l'esprit d'entreprise en respectant la nature, avec ses rythmes et ses cycles ; sans violence pour la biodiversité. Un choix risqué, un saut dans l'inconnu, sans certitude pour le fermier qu'il soit possible de produire naturellement tout en faisant de bonnes affaires.

Exemple de méthode contre les invasions de mauvaises herbes.

Dans notre entreprise, nous avons eu à résoudre le problème de mauvaises herbes dans les deux « paddy » (riz sur pied ou rizière) et pour toutes les autres cultures. En accord avec les principes de l'agriculture biologique, nous n'utilisons aucun produit chimique. L'intervention est mécanique. Nous commençons par extirper les racines des mauvaises herbes avec des moyens mécaniques de manière préventive deux fois avant de semer. Cette méthode est aussi appelée « faux semis » ou « semis simulé ». Les rizières sont préparées comme pour les semis normaux, avec un peu d'eau. Fin avril lorsque les mauvaises herbes ont poussé, l'eau est retirée brusquement et le sol est hersé pour les éradiquer. La rizière nettoyée, elle est remise en eau à un niveau assez élevé, la technique de désherbage est répétée une deuxième fois avant le semis de riz.

Il est très important de préciser que les rotations de cultures : riz, maïs, prairie, colza, engrais vert modifient les conditions du sol et ne favorisent pas les invasions de mauvaises herbes constatées dans les monocultures. »

** **Rudolf Steiner** (père fondateur de la méthode biodynamique en agriculture) est un philosophe, occultiste et penseur social. Il est le fondateur de l'anthroposophie, qu'il qualifie de « chemin de connaissance », visant à « restaurer le lien entre l'Homme et les mondes spirituels ». Sa recherche agricole débute très tard dans sa vie, en 1922, par des essais au domaine de Dornach et dans quelques fermes de la région de Stuttgart.

Ces causeries, réunies dans un petit livre, *Agriculture, fondements spirituels de la méthode biodynamique*, font un texte dense, complexe, souvent déconcertant, une bible de l'écologie agricole qui est loin d'avoir livré tous ses mystères.

Liens : **Rudolf Steiner** : <http://www.cles.com/enquetes/article/rudolf-steiner-et-la-biodynamique> – **Cascina Régina de Lesca Simone** : <http://www.aziendabiologicalesca.it>

Extrait du texte de présentation de l'azienda par Lesca Simone. Traduction : Jacques Solomiac Po/... RESPECTS Occitanie.