

Mal cuire du riz pourrait vous empoisonner... à l'arsenic

Une exposition chronique à l'arsenic peut causer des problèmes de santé.

Photo Fotolia



09-02-2017 | 12h03

Il y a plusieurs façons de cuisiner son riz. Dans une petite ou une grande casserole d'eau, à la poêle... Mais la cuisson du riz n'est pas quelque chose à prendre à la légère. Sans le savoir, vous êtes peut être en train de vous empoisonner à l'arsenic.

Il faut savoir que l'arsenic est naturellement présent dans la croûte terrestre. Mais l'utilisation de pesticides par l'homme a augmenté son niveau dans les sols. Et le riz est une céréale qui a la particularité d'absorber de l'arsenic plus facilement que d'autres plantes.

Si l'arsenic ne pose pas de problème lorsqu'il est ingéré à faibles doses, le danger qu'il agisse comme poison est réel lorsqu'il est ingéré à des doses élevées.

Une exposition chronique à cette substance peut causer de nombreux problèmes de santé: problèmes de développement, maladies cardiaques, diabète, cancers... Cela peut même endommager le système nerveux. C'est pourquoi il est conseillé de ne pas cuire son riz n'importe comment.

TESTS ET CONSEILS DE CUISSON

Le professeur Andy Meharg, un expert de la contamination du riz, a testé les niveaux chimiques d'arsenic après avoir cuit du riz de trois façons différentes.

Il a d'abord cuit le riz par absorption, c'est-à-dire avec une faible quantité d'eau (1 portion de riz pour 2 portions d'eau). Une technique souvent utilisée pour obtenir un riz collant. Résultat, la proportion d'arsenic dans le riz était élevée.

Puis il a cuit le riz en augmentant la quantité d'eau (1 portion de riz pour 5 portions d'eau). À la fin de la cuisson, le surplus d'eau a été vidé. Le niveau d'arsenic a presque été divisé par deux.

Enfin il a cuit le riz après l'avoir fait tremper toute une nuit. Le niveau de toxines avait alors diminué de 80 %.

Le professeur Meharg a suggéré que cuire du riz dans un percolateur à café empêcherait l'arsenic de se lier au riz.

Mais peut être que vous ne possédez pas de percolateur à café et que vous n'avez pas non plus envie de laisser tremper votre riz toute une nuit. Dans ce cas, pensez au moins à bien rincer votre riz avant la cuisson et mettez suffisamment d'eau dans votre casserole (5 portions d'eau pour 1 de riz). Enfin, égouttez bien votre riz afin que la part d'arsenic restante soit inoffensive.