

Caractéristiques nutritionnelles des farines de complément et des mets précuits à base de riz

Nutritional characteristics of complementary flours and precooked rice based meals

Sidibé Salimata^{1*}, Koné Daouda¹, Coulibaly Aliou¹ et Doumbia Morimouso¹

¹Institut d'Économie Rurale - Rue Mohamed V - B.P. 258 Bamako, Mali

*Tél. +223 66 04 68 25 - Courriel : salimatas3@gmail.com

Résumé

Les farines de complément ont été développées à partir du riz NERICA 4 auquel l'arachide, le niébé, le soja ou le pain de singe ont été incorporés suivant la formule souhaitée. Le couscous de riz a été préparé et mélangé aux feuilles d'épinard et d'amarante, dans des proportions de 100 g de feuilles séchées pour 500 g de couscous de riz précuit. Les brisures de riz ont été utilisées dans la préparation du Djouka (riz-arachide) et celle du Riz Royal (riz-légumes). Les teneurs en protéines, en lipides, en fer et en zinc des farines et celles des mets ont été évaluées.

Les farines de complément composées à base de riz contenant à la fois le niébé, l'arachide, ou le soja et l'arachide ont présenté des teneurs en protéines similaires à celles des farines de complément recommandées par le Codex Alimentarius. La teneur en fer des farines composées à base de riz a varié de 4,30 mg à 4,82 mg/100 g de matière sèche. Ces teneurs sont supérieures à celles du riz blanchi (1,4 mg) et de celles du riz non blanchi (2,6 mg).

Les mets précuits, Djouka, Couscous aux feuilles d'épinard et d'amarante et Riz royal ont des teneurs en eau inférieures à 12 %. Les teneurs ont varié de 7 à 8,67 %. Ces mets peuvent être conservés longtemps si des emballages adaptés sont utilisés. Les teneurs en protéines du Couscous aux feuilles d'épinard et d'amarante (10,33 %) et celles du Djouka de riz (14,67 %) permettent une récupération nutritionnelle et sont supérieures à celle de la farine de riz (1,4 mg de protéine).

Mots clé : Riz, farines composées, mets précuits, caractéristiques nutritionnelles, énergie, Mali

Abstract

Complementary flours were developed from the NERICA 4 rice variety, to which peanut, cowpea, soybean and baobab fruit powders were added based on the desired formula. Rice flour was prepared as couscous and mixed with spinach and amaranth leaves, at the rate of 100 g of leaves to 500 g of precooked couscous. Broken rice was used for Djouka (rice-peanut) and for the Riz Royal (rice-legumes). Proteins, lipids, iron and zinc content of flours and meals were evaluated.

The complementary rice-based flours containing both cowpea and peanut or soybean and peanut showed protein contents similar to those recommended by Codex Alimentarius. Iron content of composite flours varied from 4.30 mg to 4.82 mg/100. These contents were higher than those of dehulled and bleached rice flour (1.4 mg) and that of brown rice (2.6 mg).

Precooked meals, Djouka, Couscous with spinach and amaranth leaves and Riz Royal had water content lower than 12%. Water contents of the foods varied from 7 to 8.67%. These foods can be kept for a long time if suitable packaging is used. Protein contents of couscous with spinach and amaranth leaves (10.33%) and that of rice Djouka (14.67%) were higher than that of rice flour (1.4 mg).

Key words: Rice, composite flour, precooked meals, nutritional characteristics, energy, Mali