

# Cycle de vie du riz 101, Comment cultiver \_ comment cultiver ce qui donne une nutrition meilleure et saine d'un aliment\_5-10 min Plantes culturales naturelles

Le riz est l'un des aliments de base les plus cultivés en Asie, en Afrique et en Amérique du Sud. Le cycle de vie du riz peut être divisé en plusieurs étapes de la croissance.

## Germination et repiquage

Les semences du riz sont semées dans un sol humide et chaud. Pendant la germination, le grain absorbe de l'eau, gonfle et produit une pousse et une racine. Cette étape dure environ une à deux semaines.

Le repiquage: Les jeunes plantules du riz cultivées en pépinière sont transférées dans le champ. Cela permet aux plantes de s'enraciner et de s'établir dans leur lieu de culture définitif. Les plantules du riz sont généralement transplantées lorsqu'ils sont âgés de deux à quatre semaines et qu'elles ont plusieurs feuilles et talles. Les plantules sont soigneusement placées dans le champ à

une profondeur et une distance spécifiques les unes des autres. Cette étape dure plusieurs semaines.

## **L'élongation, la panicule et l'épiaison**

La plante de riz continue à produire des feuilles et des talles, et sa taille et sa structure générales deviennent plus établies. La tige s'allonge et atteint sa hauteur maximale. D'autres racines se développent pour ancrer la plante et absorber de l'eau et des nutriments. Ce stade dure environ deux à trois semaines.

La panicule et l'épiaison: La plante produit des structures reproductives appelées panicules à l'extrémité des talles, qui commencent à s'allonger.

L'épiaison se produit quelques semaines plus tard, lorsque les panicules deviennent plus développées et mûres, produisant des boutons floraux qui finiront par produire des grains du riz. Cette étape dure environ deux à trois semaines.

## **Floraison, lait et pâte**

La plante produit de petites fleurs blanches qui marquent le début de la production des grains. La pollinisation et la fécondation ont lieu à ce stade.

La floraison dure généralement deux à trois semaines.

Le lait et la pâte: Après la floraison, les grains du riz commencent à se

remplir d'une substance blanche laiteuse appelée endosperme, riche en amidon.

C'est le stade laiteux. Vient ensuite le stade de la pâte, où les grains continuent à se remplir d'amidon et de nutriments, devenant ainsi plus denses et plus solides. La durée de chaque stade est d'environ deux à trois semaines.

## **Maturité et récolte**

La plante du riz atteint sa taille maximale, avec des feuilles vert foncé et des tiges épaisses et robustes. Les grains durcissent et leur couleur passe du vert au jaune doré ou à la couleur de la paille. Les panicules se courbent vers le sol, indiquant que le riz est prêt à être récolté. Ce stade dure environ deux à trois semaines.

La récolte: Les plantes matures sont coupées et les grains du riz sont retirés des tiges par battage. Le riz récolté peut alors être transformé et conservé pour la consommation. Le cycle de vie complet d'une plante de riz dure généralement entre 120 et 150 jours, de la semence à la maturité.

Le riz peut être transformé en riz comestible pour différents plats. Parmi les plats populaires à base de riz, citons le riz frit, le biryani, le sushi, la paella, le jambalaya et le risotto. Le riz est une bonne source des glucides, des

fibres alimentaires, de vitamines essentielles, des minéraux et des antioxydants.

Il ne contient pas du gluten, ce qui le rend adapté aux personnes souffrant de maladie cardiaque ou d'intolérance au gluten.