



RIZ AU LAIT

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de riz rond ou spécial dessert
- 500 ml de lait d'amande non sucré
- 1 gousse de vanille

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Porter de l'eau à ébullition dans une casserole et y mettre le riz avec une grosse pincée de sel et laisser cuire 2 à 3 minutes puis égoutter le riz.
- 2° Dans la casserole, verser le lait et le lait et porter à ébullition.
- 3° Fendre une gousse de vanille en deux et gratter l'intérieur avec la lame d'un couteau, afin d'en extraire les grains. Placer la gousse et les grains de vanille dans la casserole. Ajouter l'écorce d'une orange
- 4° Ajouter le riz lorsque le lait commence à frémir. Bien mélanger pour incorporer le riz et décoller les grains entre eux.
- 5° Laisser cuire à feu moyen pendant 30 à 40 minutes jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le lait. Continuer de remuer de temps en temps pour éviter que le riz ne colle au fond. Ajouter un peu de lait si nécessaire - pour que le riz reste bien moelleux.
- 6° Retirer du feu et verser le riz dans des petits ramequins et saupoudrer de cannelle.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (125 g)	% AR
ÉNERGIE	141 kcal	177 kcal	9 %
PROTÉINES	3 g	4 g	9 %
GLUCIDES	31 g	39 g	15 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	1 g	1 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	1 g	2 %
SODIUM	3 mg	4 mg	0 %