



## RIZ AU LAIT DE COCO

 10 minutes 40 minutes 8 portions

## INGRÉDIENTS

- 200 grammes de riz rond
- 30 cl de lait de coco
- 50 cl de lait demi-écrémé, UHT
- 40 grammes de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé (10 g)
- 400 grammes de fruits rouges, crus (framboises, fraises, groseilles, cassis)

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Portez de l'eau à ébullition dans une casserole et jetez-y le riz. Laissez bouillir à nouveau puis égouttez. Réservez.
- 2° Dans la casserole, versez le lait de coco et le lait et portez à ébullition.
- 3° Ajoutez le riz égoutté, le sucre et le sucre vanillé puis baissez le feu et laissez mijoter pendant environ 30 minutes.
- 4° Incorporez la moitié des fruits rouges et faites cuire encore quelques instants.
- 5° Répartissez le riz au lait dans des coupes et laissez refroidir.
- 6° Au moment de servir, parsemez les fruits rouges décongelés restants sur chaque coupe.
- 7° Source : <https://www.mangerbouger.fr/>

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

|                     | PAR 100 g | PAR PORTION (183 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE             | 125 kcal  | 228 kcal            | 11 % |
| PROTÉINES           | 3 g       | 5 g                 | 11 % |
| GLUCIDES            | 19 g      | 35 g                | 13 % |
| SUCRES              | 5 g       | 9 g                 | 10 % |
| LIPIDES             | 5 g       | 8 g                 | 12 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 4 g       | 7 g                 | 34 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g       | 3 g                 | 13 % |
| SODIUM              | 20 mg     | 37 mg               | 2 %  |