



## RIZ AU LATI À L'ORANGE

 8 portions

## INGRÉDIENTS

- 1000 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 50 grammes de sucre de coco
- 1 unité grande d'orange, pulpe, crue (190 g)
- 200 grammes de riz rond, cru

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver l'orange en la rinçant sous l'eau. Prélever le zeste de l'orange avec un couteau économe.
- 2° Faire bouillir le lait avec le sucre et une pincée de sel.
- 3° Rincer le riz, le verser dans le lait bouillant et le laisser cuire à feu doux pendant 45 min en surveillant la cuisson pour qu'il n'attache pas.
- 4° Lorsque le riz est cuit, le verser dans un saladier.
- 5° Presser le jus de l'orange, le verser sur le riz, mélanger.
- 6° Laisser refroidir et parsemer de zestes d'orange.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (180 g)	% AR
ÉNERGIE	101 kcal	182 kcal	9 %
PROTÉINES	3 g	6 g	12 %
GLUCIDES	19 g	33 g	13 %
SUCRES	4 g	8 g	9 %
LIPIDES	1 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	4 %
SODIUM	26 mg	47 mg	2 %