kevin martel
Diététicien · 389505231

RIZ AU LAIT

Par personne

5 minutes
1 heure
1 portion

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 25 grammes de riz rond, cru
- 15 grammes de sucre en poudre
- 5 grammes d'extrait de vanille

MODE DE PRÉPARATION

1° Laver le riz rond afin d'éliminer l'amidon superficiel
2° Crever le riz : Mettre le riz dans une quantité d'eau froide et porter à ébullition quelques minutes à découvert, ceci pour éclater les grains afin de faciliter l'hydratation et l'absorption du lait. Ceci permet de réduire le temps de cuisson
3° Égoutter et verser immédiatement le riz dans le lait bouillant non sucré additionné de vanille ou éventuellement d'un autre arôme
4° Cuire : À demi-couvert pour éviter les débordements, sur feux doux afin de limiter l'évaporation du lait, sans remuer
5° Sucrer à mi-cuisson
6° Cuire 20 à 30 minutes jusqu'à absorption totale du lait
7° Attention : remuer le riz doucement à la fourchette pour ne pas abîmer les grains, surveiller bien la cuisson car c'est une préparation qui attache très facilement. Il faut surveiller l'évaporation régulièrement, mener la cuisson très lentement, choisir un récipient adapté au volume de la préparation
8° Placer la préparation dans un ramequin de présentation couvert. Placer dans un bain-marie froid pendant 20 minutes puis mettre au réfrigérateur

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (245 g)	% AR
ÉNERGIE	82 kcal	200 kcal	10 %
PROTÉINES	3 g	8 g	16 %
GLUCIDES	18 g	45 g	17 %
SUCRES	10 g	25 g	28 %
LIPIDES	1 g	3 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	1 %
SODIUM	30 mg	72 mg	3 %