

**RIZ À LA CONDÉ**

Par personne

 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 200 ml de lait demi-écrémé, UHT
- 25 grammes de riz rond, cru
- 10 grammes de sucre en poudre
- 50 grammes de fruits au sirop, appertisé
- 1/2 jaune d'oeuf (9 g)
- 3 grammes de rhum (1/2 cuillère à café)
- 5 grammes d'extrait de vanille

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Réaliser un riz au lait : Crever le riz : Mettre le riz dans une quantité d'eau froide et porter à ébullition quelques minutes à découvert. Égoutter et verser immédiatement le riz dans le lait bouillant non sucré additionné de vanille ou éventuellement d'un autre arôme. Cuire : À demi-couvert pour éviter les débordements, sur feu doux afin de limiter l'évaporation du lait, sans remuer. Sucre à mi-cuisson. Cuire 20 à 30 minutes jusqu'à absorption totale du lait. 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,
- 2° Clarifier l'œuf (= séparer le blanc et le jaune)
- 3° Ajouter le jaune d'œuf au riz au lait. Faire épaissir quelques minutes sur le feu
- 4° Hors du feu, ajouter les fruits au sirop coupés en petits morceaux. On peut également placer les fruits en décoration à côté
- 5° Verser dans un ramequin
- 6° Laisser refroidir dans un bain-marie d'eau froide. Démouler et dresser la préparation

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (302 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 88 kcal | 265 kcal | 13 % |
| PROTÉINES | 3 g | 10 g | 20 % |
| GLUCIDES | 16 g | 48 g | 19 % |
| SUCRES | 9 g | 27 g | 30 % |
| LIPIDES | 2 g | 6 g | 8 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g | 3 g | 15 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 0 g | 1 g | 5 % |
| SODIUM | 25 mg | 75 mg | 3 % |