

**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 %