



GÂTEAU DE RIZ

Par personne

 50 minutes

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 200 ml de lait demi-écrémé, UHT
- 25 grammes de riz rond, cru
- 20 grammes de sucre en poudre
- 1/2 oeuf (29 g)
- 5 grammes d'extrait de vanille

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°C (Th 6)
- 2° Réaliser un caramel (10g de sucre) : chauffer les morceaux de sucre imbibés d'eau et de citron sans remuer. Dès que le caramel est de couleur abricot (ambrée), laquer les parois du moule en tournant le moule avec précaution. Le caramel recouvre le fond du moule. La couleur ambrée doit être uniforme dans toute la casserole
- 3° 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 feux 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
- 4° Battez l'oeuf en omelette puis ajouter le au riz au lait
- 5° Verser la préparation dans le moule
- 6° Cuire 30 minutes au bain-marie au four
- 7° À la sortie du four, placer dans un bain-marie froid pendant 30 minutes en changeant l'eau régulièrement puis placer au réfrigérateur
- 8° Démoulage à froid

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (275 g)	% AR
ÉNERGIE	87 kcal	241 kcal	12 %
PROTÉINES	4 g	11 g	23 %
GLUCIDES	18 g	50 g	19 %
SUCRES	11 g	30 g	33 %
LIPIDES	2 g	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	1 %
SODIUM	38 mg	104 mg	4 %