

RIZ AU LAIT SANS LACTOSE

 6 portions

INGRÉDIENTS

- 1 litre de lait d'amande
- 1 gousse de vanille
- 200 grammes de riz blanc rond
- 4 cuillères à soupe de miel (100 g)
- 30 grammes de purée d'amande

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Hors du feu, ajouter le miel et la purée d'amande. Bien mélanger.
- 2° Remettre à feu doux la préparation et cuire 5 minutes en remuant. Répartir le riz au lait dans les petits pots et laisser tiédir. Les grains de riz vont continuer à absorber la crème un peu liquide. Servir tiède ou froid.
- 3° Dans une casserole, porter le lait d'amande à ébullition avec la gousse de vanille fendue en deux. Baisser le feu à feu doux, verser le riz rond en pluie puis remuer. Cuire 30 minutes à feu doux tout en remuant régulièrement.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (223 g)	% AR
ÉNERGIE	118 kcal	264 kcal	13 %
LIPIDES	2 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	1 mg	3 mg	0 %
GLUCIDES	23 g	51 g	17 %
SUCRES	6 g	14 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	1 g	4 %
PROTÉINES	2 g	5 g	—