



RIZ AU LAIT À LA CRÈME D'ABRICOTS

Un dessert gourmand et fruité.

 15 minutes 1 heure et 25 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 120 grammes de riz rond
- 2 c. à café d'édulcorant
- 4 abricots secs
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 100 cl de lait écrémé
- 200 grammes d'abricots surgelés

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettez le riz dans un saladier en verre assez grand avec 30 cl d'eau, mélangez, couvrez et cuisez 5 minutes au four à micro-ondes (800 W). Laissez reposer 5 minutes.
- 2° Pendant ce temps, dans un autre récipient en verre, mettez les abricots surgelés avec 5 cl d'eau et 1 cuillère à café d'édulcorant liquide de cuisson. Couvrez, faites cuire 4 minutes (800 W). Mixez avec un mixeur plongeant, ajoutez la crème. Transvasez dans un bol et réservez au frais pendant 1 heure.
- 3° Egouttez le riz, remettez le dans sa cocotte, ajoutez les abricots secs coupés en petits dés, le lait et 1 cuillère à café d'édulcorant liquide de cuisson. Couvrez et cuisez 4 minutes au four à micro-ondes (800 W). Réservez 3 ou 4 minutes sous le couvercle : le riz doit avoir absorbé le lait.
- 4° Répartissez le dans 4 petits ramequins. Les réserver à température ambiante. Pour servir, démoulez les ramequins en les renversant sur des assiettes à dessert, entourés de crème d'abricots froide

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (123 g)	% AR
ÉNERGIE	220 kcal	271 kcal	14 %
PROTÉINES	4 g	5 g	10 %
GLUCIDES	47 g	58 g	22 %
SUCRES	17 g	21 g	23 %
LIPIDES	2 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	5 g	21 %
SODIUM	14 mg	17 mg	1 %