



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 % |