

Ingrédients

- 250gr d'Eau à bouillir
- 500g de Lait
- 100gr de Riz Rond
- 30gr de Sucre
- 1 Gousse de Vanille
- 1 Pincée de Sel
- 20gr de Crème Liquide 30%



Préparation :

- Porter l'eau à ébullition avec le riz et laisser frémir environ 1min. Égoutter.
- Ouvrir une gousse de vanille et prélever les grains, les ajouter dans une casserole avec le lait, le sucre et le riz égoutté.
- Cuire le tout environ 35min en remuant régulièrement pour ne pas que ça accroche et ne forme une pellicule au fond de la casserole.
- La texture va épaisir petit à petit jusqu'à devenir onctueuse et crémeuse ; on doit pouvoir tracer un trait au fond de la casserole avec une spatule qui se referme lentement. Si le sillon ne reste pas, c'est qu'il y'a encore trop de liquide et il faut poursuivre la cuisson quelques minutes. Le riz doit rester onctueux car la texture va s'épaissir en refroidissant.
- Une fois la cuisson terminée, réserver dans un bol en filmant au contact. Une fois froid, ajouter la crème liquide pour l'onctuosité et mélanger.
- Répartir dans des verrines ou servir à la demande 😊.
- Ce riz au lait se suffit à lui-même tant il est délicieux, mais pour les plus gourmands vous pouvez ajouter un peu de caramel, coulis de fruits...
- Conserver au frais jusqu'à 4jours.

Apports Nutritionnels

Pour 1 : Cal = 188 Glu = 32.9gr dont 7.6gr de sucres Prot = 5.9gr Lip = 3.7gr