



RIZ AU LAIT

Voici une recette de riz au lait crémeux, un dessert classique et réconfortant qui évoque des souvenirs d'enfance. Sa texture onctueuse et ses arômes subtils de vanille et de cannelle en font une fin de repas parfaite ou un goûter gourmand pour régaler toute la famille.

Ingédients

- 1500 ml de lait demi-écrémé
- 250 g de riz rond (spécial riz au lait)
- 50 g de sucre roux complet
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 jaune d'œuf
- 2 cuillères à café de Maïzena
- 1 cuillère à café de cannelle moulue



PREP TIME
5 MIN



COOK TIME
40 MIN



SERVINGS
10 PERSONNES

Instructions

- Verser le lait et le sachet de sucre vanillé dans une casserole à fond épais et porter à ébullition.
- Une fois le lait frémissant, ajouter le riz en pluie tout en remuant.
- Baisser le feu au minimum et laisser cuire pendant 40 minutes. Remuer régulièrement pour éviter que le riz n'accroche au fond de la casserole.
- Pendant les dernières minutes de cuisson, délayer dans un bol le jaune d'œuf avec les deux cuillères à café de Maïzena et un peu de lait prélevé de la casserole.
- Incorporer ce mélange dans la casserole sans cesser de remuer. Poursuivre la cuisson une à deux minutes jusqu'à ce que la préparation épaississe.
- Hors du feu, ajouter le sucre roux complet et la cannelle. Bien mélanger pour homogénéiser le tout.
- Verser le riz au lait dans des bols ou des ramequins.
- Laisser tiédir ou refroidir complètement avant de déguster.

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE



191,5 KCAL
7,3G DE PROTÉINES

