

RIZ AU LAIT VANILLE

Pour 6 pers.

1L. de LAIT ½ écrémé
1 gousse de vanille
250 g. de riz à grains ronds
50 g. de beurre.
150 g de sucre semoule
1 pincée de cannelle en poudre
2 jaunes d'œufs

Ebouillanter 2 minutes le riz dans 1 litre d'eau et l'égoutter.

Porter à ébullition le lait dans une casserole avec la vanille fendue, y verser le riz et le beurre. Cuire 10 mn à feu doux : incorporer le sucre et la cannelle et poursuivre la cuisson une dizaine de minutes. Attendre quelques instants pour lier les jaunes d'œuf à l'aide d'une spatule.

Apports nutritionnels : les calculs obtenus avec la table CIQUAL

65g de protides
71g de lipides
395g de glucides

2480 kcalories

1320mg de calcium