

## **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