

DESSERT DIETETIQUE - VEGETALIEN

RIZ AU LAIT DE COCO

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 l de lait de coco
- 100 g de riz rond ou riz pour risotto
- 40 g de sucre
- 1 gousse de vanille



Préparation

Versez le lait de coco, puis le sucre, la pincée de sel, la gousse de vanille fendue et le riz. Remuez et baissez le feu. Il faut que le lait chauffe très doucement. Laissez cuire à feu très doux en surveillant et en remuant souvent pour éviter que le riz ne colle au fond.

Après 35 mn, vérifiez la cuisson et la consistance. Il faut que le lait soit crémeux et que le riz soit bien cuit. Retirez la gousse de vanille et rectifiez le goût pour le sucre. Verser dans des petits ramequins individuels et laisser refroidir. Servir avec un coulis de mangue.

	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	137	1	3	26

Equivalence => 1 part = 150g de féculents + 1 càc de matières grasses