

DESSERT DIETETIQUE

RIZ AU LAIT COCO-MANGUE

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 100 g de riz rond
- 20 cl de lait de coco (conserved)
- 20 cl de lait demi-écrémé
- 20 g de noix de coco râpée
- 30 g de sucre en poudre
- 1 gousse de vanille
- 1 mangue



Préparation

Faire chauffer le lait de coco et le lait demi-écrémé à feu doux avec le sucre en poudre. Dès les premiers bouillons, incorporer le riz rond.

Fendre la gousse de vanille en deux et retirer les grains avec une pointe de couteau. Les ajouter à la préparation ainsi que la gousse.

Remuer régulièrement jusqu'à absorption complète du lait par le riz.

Laver et peler la mangue. L'émincer en fines lamelles.

Après avoir retiré la gousse, répartir le riz au lait dans 4 coupelles. Déposer les lamelles de mangue sur le dessus et saupoudrer de noix de coco râpée.

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	215	4	5	39

Equivalence => 1 part = 1 CàC de matières grasses + 1/2 produit laitier + 2 portions de féculents