

RIZ AU LAIT A LA COMPOTÉE ABRICOT AMANDE

**Dimanche 23 Juin
2019**

Très régressif mais tellement bon :

**Riz au lait à la compotée abricot amande pour 2 personnes et
6pp-7sp vert bleu violet par part**

- 60 g de riz rond
- 300 ml de lait demi écrémé
- 250 g d'abricots *
- 8 g de poudre d'amandes
- 2 g d'amandes effilées
- 2 cuillères à soupe de sucralose en poudre
- extrait de vanille Bourbon

Préparer la compotée : dénoyauter les abricots, les couper en dés et les cuire avec 2 c à s d'eau dans une casserole et à petit feu pendant 20 minutes en remuant régulièrement. Rajouter 1 c à s de sucralose et la poudre d'amandes et bien mélanger

Laisser refroidir

Cuire le riz à l'eau bouillante pendant 3minutes, l'égoutter et le verser dans le lait chaud

Poursuivre la cuisson à frémissement jusqu'à absorption partielle du lait (25 à 30 minutes approximativement) . Remuer

régulièrement

Rajouter 1 c à s de sucralose et quelques gouttes d'extract de vanille

Bien mélanger et verser dans deux verrines

Laisser tiédir

Verser la compotée dans chaque verrine, saupoudrer d'amandes effilées et déguster



C'est nettement meilleur tiède

Vous pouvez prendre des abricots surgelés pour faire la compotée et s'ils ont tendance à coller, rajouter un peu d'eau

Si les abricots sont très sucrés, ne mettre qu'une cuillerée à café de sucralose

Pour le repas du soir : salade composée haricots verts

cœurs de palmier œuf dur + 1 c à c d'huile (3pp-1spl) -riz au
lait à la
compotée abricot amande (6 pp-7sp). Total : 9pp- 8spl

Très beau dimanche d'été

Lilou 3158 : blog
cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits
réservés