

RIZ AU LAIT ET SON ÉCRASÉ DE POMME CANNELLE

Dimanche 13 Mai 2018

Un dessert gourmand et rassasiant pour compléter un repas léger

Riz au lait et son écrasé de pomme cannelle pour 2 personnes et 4pp- 5 sp par part

- 60 g de riz rond cru*
- 200 ml de lait écrémé *
- 1 grosse pomme reinette du Canada ou 2 petites*
- cannelle en poudre
- sucralose
- 1 stick de canderel vanille

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

Continuer la cuisson à frémissement et en remuant régulièrement pendant 20 à 30 minutes jusqu'à absorption du lait

Sucrer le riz avec le sucralose et le stick de canderel vanille

Eplucher la pomme, la couper en quartiers et la cuire avec un fond d'eau à petit feu pendant 10 minutes puis l'écraser en la saupoudrant de cannelle

Verser l'écrasé de pomme dans 2 pots en verre et verser le riz au lait dessus saupoudré d'un nuage de cannelle

Servir tiède ou froid



Pour la cuisson du riz, laisser un tout petit peu de liquide en fin de cuisson ainsi en refroidissant, le riz sera plus moelleux

Vous pouvez prendre une autre variété de pomme convenant à la cuisson : jonagold, belle de Boskoop..

Pour la quantité de sucralose, c'est selon vos goûts si vous êtes plus ou moins « bec sucré »

Pour le repas : champignons à la crème (1pp- 2 sp) -gambas à la plancha (3pp-0spl) -courgettes grillées (1pp- 1 sp) -riz au lait et son écrasé de pomme cannelle (4pp-5 sp). Total : 9pp-8spl

Très bon dimanche

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés