

RIZ AU LAIT SAVEUR FRAISE

Dimanche 14 Mai 2017

Un retour en enfance :



Riz au lait saveur fraise pour 2 personnes et 3pp- 5 sp par part

- 40 g de riz rond *
- 250ml de lait demi-écrémé
- 200 g de fraises*
- quelques gouttes de parfum fraise

– 2g de sucralose (2 sticks)

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

Continuer la cuisson à petits bouillons 20 à 30 minutes en remuant régulièrement jusqu'à pratiquement absorption du lait

Stopper le feu, rajouter le parfum fraise, 2 sticks de sucralose .Bien mélanger et verser dans 2 verrines .Laisser refroidir

Rajouter les fraises dessus

J'ai opté pour du demi écrémé au lieu de l'écrémé qui donnerait moins de pp de sp pour avoir un riz plus crémeux .

Pour le repas : asperges + 10 g de mayonnaise allégée + 50 g de fromage blanc 0 % (2pp- 2 sp) –tournedos grillé (4pp- 3 sp) –haricots verts + fond de rôti (1pp- 1 sp) –riz au lait saveur fraise (3pp- 5 sp). Total : 10 pp- 11 sp

Très bon dimanche