



ARROZ CON LECHE (RIZ AU LAIT CANNELLE & CITRON)

POUR 5 PERSONNES

INGRÉDIENTS

900ML DE LAIT ENTIER
450ML DE LAIT ½ ÉCRÉMÉ
100G DE RIZ ROND
70G DE SUCRE SEMOULE
1 CITRON JAUNE
ESSENCE DE VANILLE
CANNELLE MOULUE

PRÉPARATION

- Laver le citron jaune et prélever le zeste.
- Cuire le riz dans le lait entier et ½ écrémé, les zestes de citron, la vanille et la cannelle, à limite de frémissement pendant environ 40 minutes. Mélanger régulièrement pour que le tout n'accroche pas au fond de la casserole.
- Lorsque la texture est crémeuse, ajouter le sucre et laisser cuire encore 10 minutes.
- Verser dans des petits bols ou verrines et laisser refroidir au réfrigérateur.



ALLERGÈNES : LAIT



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 334g - 289 Kcal :
Glucides : 43,5g dont Sucres : 26,6g,
Lipides : 8,1g dont AG Saturés : 5,2g,
Protéines : 10,5g, Fibres : 0,6g,
Calcium : 324,3mg

