



# HALWA – GÂTEAU DE SEMOULE INDIEN

POUR 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

80G DE SEMOULE DE BLÉ DUR FINE  
30G DE SUCRE EN POUDRE  
40G DE BEURRE DOUX  
160ML DE LAIT ½ ÉCRÉMÉ  
160ML D'EAU  
30G DE RAISINS SECS DE CORINTHE  
1,5 CS D'AMANDE EN POUDRE  
2 CC DE MIEL  
CARDAMOME VERTE

## PRÉPARATION

- Torrifier la semoule, la cardamome et l'amande dans une poêle.
- Mélanger l'eau, le lait, le sucre et les raisins secs.
- Porter le mélange à ébullition.
- Verser sur la semoule, tout en mélangeant.
- Ajouter le miel.
- Cuire à feu doux jusqu'à épaississement. Ajouter un peu d'eau si la texture est trop épaisse.
- Verser dans un plat à rebord, à hauteur de 2 cm environ.
- Laisser refroidir.
- Démouler et couper en cubes.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

### DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 162g - 247 Kcal :

Glucides : 31,7g dont Sucres : 17,4g,

Lipides : 11,2g dont AG Saturés : 6,3g,

Protéines : 4,8g, Fibres : 1,6g, Sel : 0,1g

Fer : 0,2mg



ALLERGÈNES : LAIT - BLÉ/GLUTEN – FRUITS À COQUES