RIZ ENGOULÉ À LA CANNELLE

POUR 5 PERSONNES

INGRÉDIENTS

125G DE RIZ ROND
300ML + 25ML D'EAU
120G D'AMANDE EN POUDRE
75ML DE LAIT ½ ÉCRÉMÉ
70G DE MIEL
CANNELLE EN POUDRE

PRÉPARATION

- Cuire le riz à l'eau bouillante.
- Égoutter.
- Faire bouillir le lait et ajouter le riz.
- Laisser mijoter pendant 30 minutes.
- Poursuivre la cuisson encore 10 minutes.
- Puis stopper la cuisson en ajoutant la crème liquide froide.
- Faire bouillir 25ml d'eau.
- Ajouter les amandes en poudre, le miel puis incorporer la préparation de riz.
- Laisser refroidir.
- Dresser dans des ramequins et saupoudrer de cannelle.

SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Poids net : 115 g 293 kcal
Glucides : 36,4 g dont sucres : 1,1 g
Lipides : 13,0 g dont AG Saturé : 13,1 g
Protéines : 7,6 g
Fibres : 3,3 g
Sel : 0,0 g
Fer : 0,0 mg
Calcium : 74,6 mg

NUTRI-SCORE A B C D E

ALLERGÈNES : ***LAIT– FRUITS À COQUES***