



Atelier cuisine au CARIA du 14 janvier 2016 :

Riz au lait et aux fruits frais



Recette pour 4 personnes

Ingrédients	Prix pour 4 personnes (€)	Prix pour 1 personne (€)
100g de riz rond (ou riz pour riz au lait)	0.23	0.06
800ml de lait ½ écrémé	0.52	0.13
50g de sucre	0.03	0.01
1 sachet de sucre vanillé	0.26	0.06
Environ 500g de fruits Exemple : 1 mangue + 2 kiwis + 1 pomme	2.09	0.52
PRIX TOTAL	3.13 €	0.78€

Préparation

Faites frémir le lait avec le sucre et le sucre vanillé dans une casserole.

Ajoutez le riz et laissez cuire, casserole fermée, sur feu doux pendant 20 minutes. Remuez régulièrement.

Pendant la cuisson, préparez une salade de fruits : Coupez les fruits en morceaux de même taille et rassemblez-les dans un saladier.

Une fois que le riz au lait est cuit, portionnez-le dans des petits bols. Laissez refroidir au frigo.

Déposez la salade de fruits par-dessus le riz au lait et servez.

Variante : remplacez le lait de vache par du lait végétal (lait de soja, lait d'amande, lait de coco, ...).

Intérêts nutritionnels

- Source de calcium et vitamine D
- Apporte de l'énergie pour éviter les fringales et les grignotages
- Apporte des vitamines, des minéraux et des fibres

