

## INGRÉDIENTS

1 L de lait  
130 g de riz rond  
50 g de sucre complet  
opt. gousse de vanille



À la place de la vanille, chère avec la demande grandissante, utilisez un sucre complet avec un goût prononcé.



Facile



10 personnes



45 minutes de préparation  
2 heures de repos



0,19 €/personne avec des  
ingrédients biologiques

## PRÉPARATION

1. Dans une casserole, mettez le lait et le riz. Ajoutez la gousse de vanille coupée en deux et vidée. Faites cuire à feu doux pendant 35 à 45 minutes en mélangeant régulièrement.
2. Lorsque le riz est cuit, ajoutez le sucre et stoppez la cuisson.
3. Mettez hors du feu et mélangez régulièrement pendant encore 30 minutes afin que le riz n'aille pas dans le fond.
4. Dressez vos 10 verrines. Mettez au frais 2 heures avant de les déguster.

## QUEL RIZ?

Utilisez un riz semi-complet de Camargue, plus riche en fibres et nutriments et avec un index glycémique inférieur au riz blanc.

## CONSERVATION

Les verrines se conservent 4 jours au frigo.

## VARIANTES

Plus de lait? Utilisez une boisson végétale d'amandes ou d'avoine, ou simplement de l'eau avec une cuillère de crème fraîche ou de purée de noisettes.

Ajoutez des fruits secs, des zestes d'orange ou un coulis de chocolat.