

Riz au lait sur lit de prunes cannelle

Saison



Niveau 

Peut-être
réalisée par 

Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes à
déclaration obligatoire (ADO) :

Lait : le remplacer par un substitut
végétal : coco, amande, noisette, etc

Ingredients

6
pers.

500 g de fraises
300 g de prunes dénoyautées
(= environ **330 g** avec noyaux)
1 litre de lait ½ écrémé
130 g de riz rond
100 g de sucre de canne (maxi)
Vanille en poudre
Cannelle en poudre

Coût

0,70€ / pers.

estimé achat
matières premières
(Prix avec aliments
moyenne gamme)



Temps

45 à 50 min
de préparation
et cuisson
dont **35 min**
de cuisson



Riz au lait sur lit de prunes cannelle

Préparation

- Dans une casserole antiadhésive mettre le lait, le riz, le sucre et la vanille
- Bien mélanger et faire cuire à feu doux, pendant 30 min. Penser à remuer de temps en temps
- Laver les prunes et les dénoyauter
- Les mettre dans une casserole avec un soupçon de cannelle et d'eau. Cuire à feu doux 5 min
- Répartir les prunes cuites dans 6 bocaux
- Quand le riz est cuit, mélanger une dernière fois et le répartir dans les bocaux par-dessus les prunes cuites. Cela fait environ 4 belles cuillères à soupe de riz par bocal
- Laisser refroidir. Fermer les bocaux et conserver au réfrigérateur jusqu'à la dégustation

Alternatives et astuces

- **Remplacer les prunes par d'autres fruits, en fonction des saisons**
Cuits : pomme, poire, rhubarbe
Crus : ananas, mangue, fruit de la passion, clémentine, pamplemousse, orange, raisin, kiwi, grenade, litchis, fraise, framboise, nectarine, pêche, cerise, groseille.
Couper les fruits crus, en petits morceaux avant de les déposer au fond du bocal
Cuits ou crus : banane, abricot
- **Pour varier** : poivre noir avec la poire, extrait d'amande amère, cardamome, "4 épices", cacao en poudre, zeste de citron ou orange
- **Utiliser du lait entier** pour un riz plus onctueux
- **Juste avant de servir, ajouter dessus** : des noisettes concassées, des cerneaux de noix, des pistaches, des amandes effilées torrifiées
- **Idée de présentation** : dans un pot à confiture avec son couvercle ou dans un bocal de conserve avec le caoutchouc

Informations

Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont :
féculents, produit laitier, ½ part de fruits
et produits sucrés

Ce plat apporte par personne :
7 g de protéines
environ 65 g de féculents cuits

Pour que le repas soit complet et équilibré :
Ajouter une petite portion de viande/poisson/œuf
et au moins 150 g de légumes. Si besoin compléter
les apports en féculents dans le repas
(certains sont riches en protéines).

Si la recette convient aux diabétiques : OUI

Le repas doit être complet et équilibré.
Légumes et féculents doivent être présents
dans le repas ; de bons apports fibres
améliorent la glycémie.

Ce plat apporte 46 g de glucides/personne.
Vous pouvez réduire la quantité
de sucre dans le riz

**Aux personnes qui ont un taux
de cholestérol à surveiller : OUI**

Ce plat ne contient aucun aliment riche en acides gras
saturés. Le lait ½ écrémé contient seulement
1,5 g de lipides pour 100 ml.

**Aux personnes qui doivent surveiller
les apports en sel : OUI**

Ce plat ne contient aucun aliment riche en sel.

ATTENTION : dans votre alimentation au quotidien,
ne pas remplacer le sel (= chlorure de sodium)
par du sel "de régime" : c'est très souvent du chlorure
de potassium (dangereux en excès pour le cœur)

