

## RIZ AU LAIT

---

Préparation et cuisson: env. 30 min

1 ½ litre **de lait**

300 g **de riz à grains ronds**

(p. ex. camolino)

1 **citron non traité**, seulement  
un peu de zeste finement pelé

1 **gousse de vanille**, fendue en  
longueur, graines grattées

½ c. à café **de sel**

mettre le tout dans une casserole, porter à ébullition, baisser le feu. Cuire env. 25 min à petit feu en remuant de temps en temps, jusqu'à obtention d'une bouillie épaisse, mais onctueuse. Retirer la casserole du feu, retirer le zeste de citron et la gousse de vanille

75 g **de sucre**

incorporer, laisser tiédir

2 c. à soupe **de sucre**

½ c. à café **de cannelle**

mélanger, servir séparément

**Idéal avec:** une compote de pomme ou une autre compote.

**Par personne:** lipides 14 g, protéines 18 g, hydrates de carbone 101 g, 2528 kJ (604 kcal)

