

QUENELLES DE RIZ STRACCIATELLA

Préparation et cuisson: env. 50 min

7½ dl de lait

150 g de riz à grains ronds

(p. ex. camolino)

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

½ gousse de vanille, fendue en longueur, graines grattées

2 pincées 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, laisser refroidir dans une terrine

1 dl de crème, fouettée

50 g de chocolat noir (p. ex.

Crémant), finement haché

incorporer délicatement avec une spatule en caoutchouc

4 c. à soupe de sauce chocolat (Dr Oetker)

1 c. à soupe de demi-crème acidulée

2 c. à soupe d'éclats de chocolat

pour décorer

Service: former des quenelles avec deux c. à soupe plongées à chaque fois dans de l'eau très chaude. Dresser les quenelles sur les assiettes, ajouter quelques gouttes de sauce chocolat, un peu de crème acidulée, dessiner un «cœur» en passant une brochette de bois à travers la sauce chocolat. Parsemer d'éclats de chocolat.

Par personne: lipides 26 g, protéines 12 g, hydrates de carbone 52 g, 2052 kJ (491 kcal)

