



## Riz au lait

Mise en place et préparation:  
env. 15 min  
Pochage: 1 h 30 min

---

**100g de riz rond**

(p. ex. camolino)

**3 dl de lait entier****1 dl de crème entière****40g de sucre****20g de beurre**

**1 orange bio,**  
moitié du zeste râpé

**1 gousse de vanille,**  
fendue dans la longueur,  
graines

---

**1 c. s. d'amaretto**

---

**env. 3l d'eau**

---

**2 c. s. de sucre**

---

**1 c. c. de cannelle**

---

1. Mettre le riz et tous les ingrédients, amaretto compris, dans le sachet sous vide, sceller sous vide.
2. Chauffer l'eau à 90° C. Plonger le sachet sous vide. Pochage: 1 h 30 minutes.
3. Dresser le riz au lait dans des bols, remuer. Mélanger le sucre et la cannelle, en saupoudrer le riz au lait.

**Servir avec:** compote de pommes.

**Portion:** 315 kcal, lip 16g, glu 36g, pro 5g



## Compote de pommes

---

Mise en place et préparation:  
env. 15 min  
Pochage: 1 h

---

**500g de pommes**

(p. ex. braeburn), pelées,  
cœur évidé, en morceaux

**30g de sucre**

**½ c. c. de cannelle**

---

**env. 3l d'eau**

---

1. Mettre pommes, sucre et cannelle dans le sachet sous vide, sceller sous vide.
2. Chauffer l'eau à 90° C. Plonger le sachet sous vide. Pochage: 1 heure.
3. Mettre les pommes et le jus recueilli dans un bol à bec verseur, réduire en purée.

**Suggestion:** remplacer les pommes par des poires.

**Servir avec:** riz au lait.

**Portion:** 92 kcal, lip 0g, glu 21 g, pro 0g