

Riz au lait au gingembre et rondelles de pomme

swissmilk

Ingrédients

4 portions

Riz au lait:

1,5 l de lait

2 zestes de citron râpés

¼ cc de sel

300 g de riz à grain rond (Camolino, p. ex.)

4 cs de sucre

2 – 3 cm de racine de gingembre, pelée, râpée à la râpe à bircher

1 dl de crème, fouettée ferme

Rondelles de pomme:

2 dl d'eau

1 cs de fleurs de karkadé ou 4 sachets d'églatine

3 cs de sucre

3 pommes (Gala, p. ex.), pelées, évidées, coupées en rondelles de 1 cm d'épaisseur
zestes de citron pour décorer



Préparation

Préparation: 45min

Temps total: 45min

1. Riz au lait: porter à ébullition le lait avec le zeste de citron et sel. Verser le riz en pluie tout en mélangeant. Réduire à petit feu 25–30 min en remuant régulièrement jusqu'à l'obtention d'une bouillie.
2. Pommes: porter à ébullition l'eau avec les fleurs de karkadé ou l'églatine et le sucre, laisser infuser. Passer, puis verser dans la casserole. Y cuire brièvement les pommes.
3. Mélanger le riz au lait avec le sucre et le gingembre. Incorporer la moitié de la crème peu avant de servir. Répartir le riz au lait dans des coupelles, décorer du reste de crème et de zestes de citron, servir avec les pommes.

Saupoudrer de sucre à la cannelle ou au gingembre (sucre et cannelle/gingembre en poudre mélangés) selon les goûts. Remplacer les pommes par des petits fruits congelés. Appelées aussi

fleurs d'hibiscus, les fleurs de karkadé sont vendues dans les drogueries. Elles confèrent aux pommes une jolie couleur rouge.

Par portion: Énergie: 2956kJ / 706kcal, lipides: 22g, glucides: 107g, protéines: 19g