

Riz au lait à la confiture de coing

Pour 4 personnes

Quantité de protéines par personne : **7,1 g**



Recette

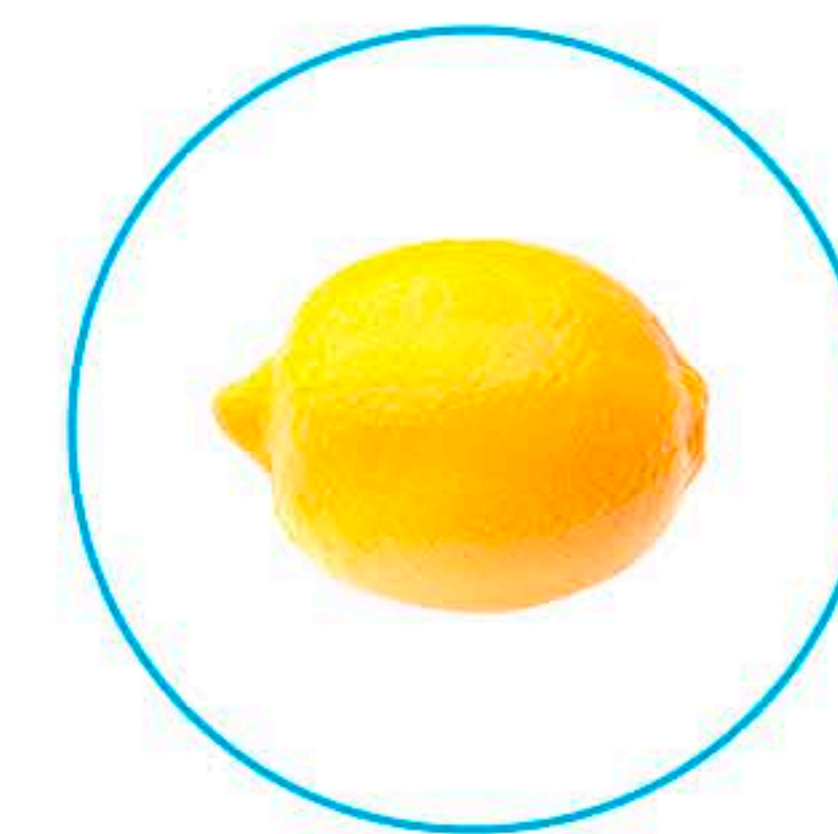
- ▶ Mettre dans une casserole le riz rond, le sucre, la vanille et le lait, puis faire cuire à feu doux entre 15 et 18 minutes jusqu'à ce que le riz soit bien cuit
- ▶ Après cuisson ajouter la valeur d'un demi jus de citron et 2 cuillères de rhum
- ▶ Mélanger, puis disposer le riz dans les ramequins et ajouter la confiture de coing dessus
- ▶ Ajouter quelques noisettes torréfiées ainsi qu'une feuille de menthe sur le dessus
- ▶ Conserver au réfrigérateur et déguster frais

Remerciements au service de Néphrologie de l'Hôpital privé de Bois-Bernard

Ingrédients



**150 g
de confiture
de coing**



1 citron



**70 g
de riz rond**



**600 g
de lait**



**100 g
de sucre
semoule**



**1 cuillère
à café
de vanille**



**2 cuillères
à soupe
de rhum**