

Riz au lait et poires pochées aux épices

INGRÉDIENTS

Pour les poires pochées :

- 1 litre d'eau
- 4 poires
- 3 càs de miel
- 3 bâtons de cannelle
- 1 anis étoilé
- 1 filet de jus de citron
- ¼ de gousse de vanille

Pour le riz au lait :

- 250g de riz rond
- 1 litre de lait ½ écrémé
- 100g de sucre
- zestes d'agrumes



PRÉPARATION



- Pour réaliser les poires pochées, couper les poires en dés, puis porter tous les ingrédients à ébullition 15 min à couvert, en mélangeant doucement toutes les 5 min.
- Égoutter et réserver au frais.
- Pour réaliser le riz au lait, faire cuire le riz 3 min dans une casserole d'eau bouillante avant de l'égoutter.
- Faire cuire le riz pendant 25 à 35 min (selon la marque du riz) dans le lait bouillant à feu doux, couvert, en mélangeant régulièrement.
- Ajouter ensuite le sucre et les zestes d'agrumes ou la fleur d'oranger selon les goûts.
- Réserver au frais 2h.
- Pour le montage, déposer le riz au lait dans des ramequins individuels, puis les dés de poires tièdes avec un peu de jus de cuisson tiède.
- Décorer avec des zestes d'agrumes, de la cannelle, de l'anis, selon vos envies



Atouts Nutritionnels

Dessert d'hiver rassasiant permettant d'éviter les grignotages post-prandiaux. Il allie les produits laitiers et fruit avec gourmandise. Le miel peut être remplacé par du sirop d'agave pour diminuer l'index glycémique, et le sucre par un édulcorant.

Valeurs nutritionnelles par portion :

507 Kcal

Protéines : 14g

Glucides : 103g

Lipides : 4,5g