



Une recette Le Chef C'est Vous ! Bon Appétit !

TEMPS DE PREPARATION: 40mn

RIZ AU LAIT POMMES RAISINS

Calories (au 100g) : 95

Glucides (au 100g) : 10

Equivalent morceaux de sucre : 2

INGREDIENTS:

7 dl de lait
150 g de riz complet
2 œufs
20 g de sucre semoule

400 g de pommes
150 g de raisins secs

20 g de sucre glace

1 demi jus de citron
1 gousse de vanille
1 pincée de sel

METHODE :

Le riz au lait est un dessert bien connu des sportifs, mais cette recette apporte de nouvelles saveurs. C'est parfait comme dessert, lors de la préparation d'une épreuve sportive !

Commencez par porter le lait à ébullition avec le sel et la gousse de vanille coupée en deux dans le sans de la longueur.

Versez le riz en pluie dans le lait bouillant, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 30 minutes environ, tout en remuant de temps en temps.

Retirez du feu, ôtez les deux moitiés de la gousse de vanille et grattez les petits grains à l'aide d'un couteau, puis laissez refroidir.

Clarifiez les œufs, puis mélangez les jaunes avec le sucre semoule.

Ajoutez ce mélange dans le riz et mélangez à l'aide d'une spatule en bois.

Montez les blancs en neige, et ajoutez-les également au riz refroidi.

Epluchez les pommes et coupez-les en lamelles assez épaisses.

Beurrez un moule à manqué ou à génoise, puis remplissez-le en alternant les couches successives de lamelles de pommes, riz préparé et raisins secs.

Terminez par une couche de pommes que vous arroserez de jus de citron et que vous saupoudrerez de sucre glace.

Préchauffez votre four à 210 °C pendant 10 minutes, puis enfournez le riz au lait dans le four chaud. Laissez cuire pendant 20 à 25 mn.

C'est un réel plaisir d'associer saveurs et ressources énergétiques pour le sportif. Cette recette le permet, et saura assurément inciter les gourmands à venir à table !