

Dessert : Riz au lait fruité sans sucre

Ingrédients :

- Lait : 1l
- Riz : 250g
- Poudre de pudding : 1 sachet de 50g
- Fraises : 350g
- Sultanines : 50g
- Compote de prunes : 200g

Garniture :

- Pomme : 1 de taille moyenne
- Jus de citron : 1 cuillère à soupe
- Cannelle : ½ cuillère à café ou 1 bâton
- Mélange de noix non salées



Préparation :

1. Porter le lait à ébullition et ajouter le riz. Ajouter immédiatement la poudre de pudding. Laisser mijoter à feu doux pendant 30 minutes. Remuer régulièrement pour que le riz ne colle pas au fond et que la poudre de pudding ne forme pas de grumeaux.
2. Retirer la casserole du feu lorsque le riz est cuit. Ajouter les raisins secs. Laissez refroidir et remuez de temps en temps.
3. Répartir la compote de prunes (maison) dans les petits pots. Répartir le pudding dans tous les pots.

Préparer le nappage :

1. Couper la pomme en fines tranches. Faire revenir ces tranches dans une poêle. Ajouter le jus de citron et un bâton de cannelle. Laisser mijoter pendant 5-6 minutes à feu doux pour que tous les arômes se fondent bien les uns dans les autres.
2. Hacher les noix en petits morceaux et les faire griller dans une poêle ou au four jusqu'à ce qu'elles prennent une couleur dorée et deviennent aromatiques.
3. Déposer une pomme caramélisée sur le pudding et saupoudrer de cannelle en poudre et de noix grillées en guise de garniture.

