

# RIZ AU LAIT CHÂTAIGNE - MIEL

*Version  
Équilibrée*



## VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
9	4	31	198

## INGRÉDIENTS:

- 1L de lait
- 100g de riz rond
- 20g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 20g de miel de châtaignier
- Eclats de châtaigne

## MATÉRIEL

Casserole, cuillère, ramequin

## RECETTE – FACILE

- Dans une casserole, porter à ébullition le lait
- Ajouter le sucre et sucre vanillé
- Puis mélanger
- Verser le riz en pluie,
- Laisser cuire à feu moyen, tout en remuant de temps en temps
- Lorsque le lait est à hauteur du riz, couper le feu puis laisser imbiber les grains de riz.
- Ajouter le miel puis mélanger
- Verser le riz au lait dans un ramequin
- Décorer avec des brisures de châtaigne
- Bonne dégustation