

Pouding au riz

Préparation **10 minutes**

Cuisson **45 minutes**

Portions **6**

Coût (portion) **0,35 \$**

Conservation **Environ 4 jours au réfrigérateur.
Ne se congèle pas.**

Instruments **Tasses et cuillères à mesurer,
moyen chaudron, cuillère de bois,
contenant allant au réfrigérateur,
pellicule plastique.**



Ingrédients



125 ml (½ tasse)
de **riz**



1 litre (4 tasses)
de **lait**



80 ml (⅓ tasse)
de **sucre**



5 ml (1 c. à thé)
de **vanille**

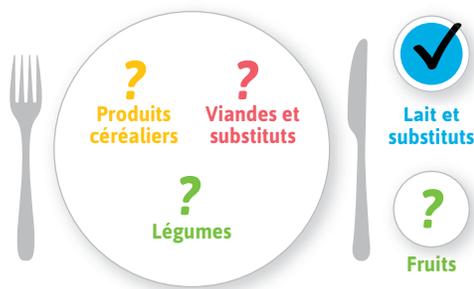


Une pincée de
cannelle moulue



Une pincée
de **sel**

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)

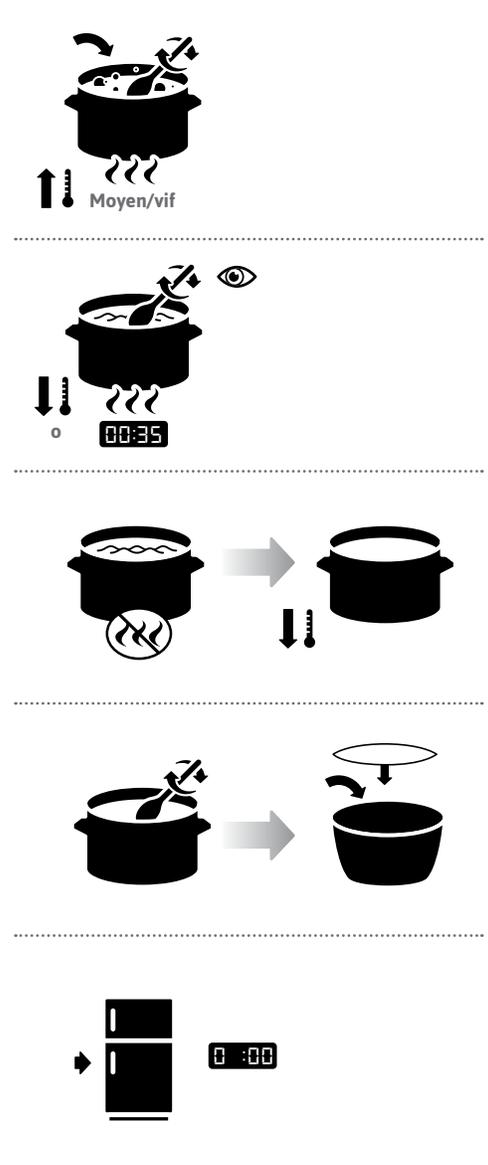


Équilibre nutritionnel de l'assiette

✓ Une portion de ce pouding est une savoureuse façon d'ajouter une portion de lait et substituts au menu.

Préparation

- 1 Dans un moyen chaudron, mettre le **lait**, le **riz**, le **sucre**, la **vanille**, la **cannelle** et le **sel**. Porter à ébullition en brassant sans arrêt.
- 2 Baisser le feu et laisser mijoter environ 35 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit cuit, en brassant aux 3 à 5 minutes. Attention: La préparation monte lorsqu'elle bout. Surveiller et retirer du feu quelques secondes au besoin.
Variante : Vous pouvez ajouter des raisins secs ou autres fruits séchés.
- 3 Fermer le feu et laisser tiédir.
- 4 Brasser et mettre dans un contenant avec un couvercle.
Variante : Si vous n'avez pas de contenant avec couvercle, mettre dans un contenant et déposer une pellicule de plastique directement sur la surface du pouding pour éviter que le dessus du pouding ne sèche.
- 5 Placer au réfrigérateur jusqu'à refroidissement complet (au moins 2 heures) avant de servir.



Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso - Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca