

RIZ AU LAIT AU LAIT DE RIZ



Pour plusieurs personnes ou plusieurs jours

- 250 g de riz rond de type Vialone
- 50 g de noisettes (une petite poignée)
- 1,2 litre lait cru
- 1 gousse de vanille
- 1 pincée de sel marin
- zeste d'une orange bio
- ½ bâton de cannelle
- facultatif: sucanat/rapadura

Planning : faire tremper les noisettes et le riz la veille.

Réalisation : 30 minutes. Peut se préparer à l'avance et se réchauffer en poêlon.

Matériel : poêlon

- 1. LA VEILLE AU SOIR.** Concassez les noisettes au robot ou taillez-les grossièrement au couteau. Faites tremper séparément le riz ainsi que les noisettes.
- 2. LE LENDEMAIN,** égouttez le riz. Versez-le dans une casserole avec le lait, le sel, la gousse de vanille fendue en deux dans le sens de la longueur, le zeste d'orange et la cannelle écrasée avec le plat d'un couteau.
- 3.** Portez le tout à ébullition. Laissez mijoter une demi-heure à feu doux à couvert, en remuant sans arrêt à l'aide d'une cuiller en bois.

C'est, en combinaison avec le choix du riz de qualité Vialone, l'astuce pour un riz au lait bien moelleux. Gardez le feu très doux car il n'est pas rare que le lait ne veuille sortir de la casserole.

- 4.** En fin de cuisson, retirez le bâton de cannelle et la gousse de vanille. Rincez-les, vous les réutiliserez dans une autre recette. Ajoutez les noisettes égouttées. Chaque convive sucrera selon son goût.

Dégustez tiède ou froid. Le riz au lait se conserve plusieurs jours au réfrigérateur.

Variante gastronomique



Ôtez les noisettes de la recette de la page précédente. Fouettez 2 jaunes d'œufs avec le jus de 2 oranges et un peu de jus de gingembre. Ajoutez ce mélange dans le riz en fin de cuisson. Fouettez en neige les blancs d'œufs restants. Incorporez-les à la préparation. Cette version du riz au lait ne se conservera pas, même au réfrigérateur, mais quel délice !

Du riz au lait ressourçant



Je propose ici la version au lait de riz pour la variété. À vous dire la vérité, elle est moins ressourçante que la variante au lait cru, de ferme. Le résultat est même moins onctueux que l'original. Normal, le lait de riz n'en est pas un, c'est une « émulsion » qui joue au lait.

Si vous le confectionnez à base de riz de qualité, de lait entier de ferme et de sucanat (du sucre dense en nutriments), en respectant les doses, vous obtiendrez un petit déjeuner tout à fait équilibré et complet.

Les protéines du riz, des noisettes et du lait se complètent, la dose de sucre est minime (outre que nous utilisons ici du sucre dense en nutriments), les saveurs sont enchantées par la vanille et la cannelle — cette dernière étant par ailleurs un médicament à certains égards. Elle améliore entre autres les fonctions digestives et augmente la sécrétion de sucres gastriques et salivaires.

Les ingrédients que nous intégrons en cuisine ménagère n'ont rien à voir avec ce qui peut se cacher derrière une étiquette de produit préparé... Par curiosité, j'ai lu pour vous la composition d'un riz au lait demi-écrémé à la vanille du commerce : lait demi-écrémé, sucre, riz, amidon modifié, carragheen, gélatine, jaune