

## Crème vanillée

J'avais entendu parler à plusieurs reprises des **farines précuites**

Il en existe plusieurs : de riz complet, d'avoine, quinoa, kokkoh (mélange de riz rond complet, riz doux, quinoa, & haricots azukis), ... On appelle ces farines précuites : « crème de riz », « crème d'avoine », ... qu'il ne faut **pas confondre avec les crèmes liquides végétales** (qui elles, sont communément utiliser pour remplacer la crème fraîche, dans les recettes. Vous pouvez découvrir ou redécouvrir.

J'ai voulu découvrir la **crème de riz**.

**Ingrédients** : (1 portion si on la déguste au petit-déjeuner ou goûter / 2 portions en tant que dessert)

- 200 ml de lait de riz
- 2 cas de crème de soja liquide (facultatif)
- 30 gr (ou 2 cas) de sucre de canne roux  
j'ai testé avec du sirop d'agave, mais pour cette recette, je trouve que le sucre de canne convient mieux
- 1 pointe de vanille en poudre
- 30 gr de crème de riz (= farine précuite)



### Préparation :

1. Dans une casserole, versez le lait de riz, la crème de soja, le sucre, la vanille, et la crème de riz.
2. Mélangez rapidement à l'aide d'une fourchette, et battez un peu au mixeur électrique (*de manière à ce que le mélange devienne homogène*).
3. Allumez le feu (feu vif), et remuez constamment à l'aide d'une fourchette.
4. La crème va commencer à s'épaissir au bout de 2 à 3 minutes (*comme sur la photo*). Lorsqu'elle commence à s'épaissir, baissez un peu le feu (feu moyen à doux), et continuez à remuer pendant encore 1 min.
5. Eteignez le feu, et versez dans un (ou des) ramequin(s).  
Peut se déguster chaude, tiède ou froide.

Concernant les **portions**, je n'aime pas dire d'une recette « c'est pour tant de personnes », car j'estime que c'est assez subjectif, et dépend de plusieurs facteurs propres à chacun (mode de vie, ce que l'on a mangé au cours de ce même repas, ce que l'on a mangé durant la journée, notre métabolisme, ...).

Aussi, c'est juste à titre d'indications que je le donne ici.

Personnellement, je l'ai faite en pensant que ça pouvait servir de dessert, à la fin d'un repas normal, mais j'estime que la moitié aurait été suffisant.

On peut choisir la **texture** de ce petit dessert : si vous souhaitez une texture plus épaisse, diminuez la quantité de lait de riz, ou inversement.

On peut **garder cette petite crème au frigo 1 jour ou 2** (même si elle est meilleure faite le jour même).

Cette recette est **simple & bonne** à la fois.

Elle est **très rapide** à réaliser.

Cette recette peut :

- servir de **substitut à une crème pâtissière**.

Super pratique pour ceux qui sont **allergiques ou digèrent mal les oeufs** ! Il vous suffit de cuire à blanc votre fond de tarte (*feuilleté, brisée ou sablée*), de la garnir de cette crème, et de la parsemer de fruits frais, par exemple.

- servir de **base pour 1000 variantes** ! Ajoutez 1 cas de purée de noisettes ou d'amandes complètes, enrichissez la de cannelle en poudre, saupoudrez la d'amandes effilées, demorceaux de fruits, de malt d'orge (*pour un effet caramel*), de fruits séchés (*raisins, cranberries, abricots, figues, ...*)