

Riz au lait express (5 min top chrono)

J'ai trouvé cette recette dans le petit livre [Riz bio : ces petits grains pleins d'énergie](#) (un petit livre en 2 parties qui explique les bénéfices santé du riz, ses différentes formes, comment le cuisiner, ... ; puis, en 2ème partie, des petites recettes santé).

J'ai légèrement modifié la recette, selon mon envie du jour :

* la recette utilise un lait végétal vanillé (donc déjà **sucré**), type riz/noisettes/amandes.

N'en ayant pas à la maison, j'ai utilisé du **lait de riz nature** (donc non sucré).

* la recette utilise 1 cac de purée d'amande blanche (pour le côté **onctueux**) : pas mis

* afin d'apporter le **côté sucré** du lait végétal vanillé (que je n'avais pas) & le **côté onctueux** de la crème d'amande blanche (que je n'avais pas envie d'utiliser), j'ai mis **1/2 yaourt de soja vanillé** (donc sucré)



Ingrédients :

- 125 ml de lait de riz
- 35 g de flocons de riz
- 1 cas de raisins secs
- 1/2 yaourt de soja vanillée (50 à 60 g)

Préparation :

1. Dans une casserole, versez les flocons de riz, le lait végétal & les raisins secs. Faites chauffer à feu doux, à couvert, durant environ 7 à 8 minutes (tournez 2 à 3 fois suffit).
2. Versez le tout dans un petit bol, et filmez au contact (= mettre un film alimentaire qui touche la crème. Donc le film recouvre la crème au contact, d'où le nom...), et mettre au frigo.
3. Au moment de servir, ajoutez le yaourt de soja vanillée, mélangez bien. C'est prêt.

Cette recette peut se déguster chaude, de suite, ou froide (à préparer à l'avance), selon votre goût.

J'ai testé cette recette « **nature** » / **brute** (sans le yaourt de soja vanillée), et avec le **soja vanillée** :

Riz au lait « brut » (version sans le yaourt de soja) :

De texture **assez collante**, on ne peut pas dire qu'il soit sec... mais j'insiste sur le côté « collant », et **assez compacte**.

Degoût : mis à part le sucre apporté par les raisins secs... 0 sucrant. Son goût est donc **très peu sucré**... très nature, en somme.

Conclusion : je vous **déconseille de le préparer pour des invités** (texture peu présentable), **ou pour les becs sucrés** qui seront à coup sûr déçus.

En revanche, pour les papilles très sensibles au surplus de sucre, cette recette peut tout à fait servir de **base à un repas complet**. Il suffit de doubler les proportions, et de manger une part de crudités à côté (accompagné, si vous le souhaitez, de poisson ou d'une petite part de légumineuses).

Riz au lait vanillé (version avec le yaourt de soja) :

La texture est beaucoup **plus crémeuse**... Là, ça ressemble à un dessert !

De visu, ça ne ressemble pas à du riz au lait, mais à un gloubi-boulga... ou une **bouillie**.

De goût... **Délicieux. Sucré** comme il faut, cette recette peut servir de dessert santé, de petit-déjeuner ou de goûter hivernal.

Recette de base de Riz bio : ces petits grains plein d'énergie