

Les plus crémeux des riz au lait

Première astuce : le choix du riz

C'est du **riz rond demi-complet** que j'ai utilisé pour réaliser mon riz-au-lait.

Le riz **blanc** (raffiné) est très pauvre nutritionnellement : il ne contient plus de fibres, et ses précieuses vitamines, minéraux & oligo-éléments ont été éjectés de ce petit grain lors de sa fabrication.

On pourrait choisir un riz **complet**, mais pour la confection de desserts crémeux, le côté rustique peut être trop brut pour certains palais. Le choix du **demi-complet** m'apparaît parfait.

Les riz **ronds** sont la variété idéale pour réaliser les risottos, et les entremets sucrés (riz-au-lait, gâteau de riz).

Les grains ronds absorbent le liquide (bouillon du risotto, lait pour les entremets), tout en restant fermes.

Deuxième astuce : la cuisson

C'est sans doute un des secrets les plus précieux pour obtenir un riz-au-lait bien crémeux :

- si le feu est **trop fort**, les riz absorberont le lait végétal trop rapidement, et le riz au lait sera **trop sec**.

- **recouvrir le faitout d'un couvercle** permet de garder un maximum d'humidité : l'eau évaporé se condensera sur les parois du couvercle, et retombera naturellement comme une petite pluie sur nos jolis grains de riz qui pourront continuer de **s'imbiber de douceur**.

- il vaut mieux mettre **un peu plus de lait végétal**, que pas assez. Une fois que la cuisson du riz au lait est arrêtée, les grains de riz continuent d'absorber du liquide.

Je l'ai fait cuire à feu extrêmement doux, et à couvert, dans du lait de riz et une gousse de vanille fendue en deux, **pendant 1 heure 30** : ce temps bien long a permis aux grains de riz de «boire» le plus de lait possible.

Troisième et quatrième astuces : les 2 touches finales pour un crémeux encore plus intense

Une fois la cuisson terminée, j'y ai ajouté :

- de la **crème de riz liquide**, qui a permis d'arrondir encore plus cet entremet. Il lisse, englobe, recouvre d'une douceur blanche nacrée chaque petit grain de riz imbibé de lait.

- du **sirop de riz** a une consistance liquide qui lui permet de **se fondre** dans le dessert. Utiliser un sucre en cristaux pourrait apporter un goût prononcé (si on utilise un sucre complet), et le sirop d'agave développe une amertume à la cuisson.

Et puis... Notre joli sirop de riz contient une **enzyme qui permet d'aider à la digestion** des sucres simples & complexes (glucides). C'est le processus de fermentation nécessaire à la fabrication du sirop de riz qui permet de créer cette enzyme.

Pour accompagner le riz-au-lait, j'ai réalisé une petite sauce.

Cette petite sauce est totalement facultative.

Oh... Elle est si simple à réaliser qu'il serait bien dommage de s'en passer.

Réalisée avec de l'**hydrolat de rose** (on peut en trouver sur [Aroma-zone](#)), et de la farine de **lucuma** ([ici](#)), elle apporte une note **florale**, arrondie par une **note lactée**.

Aucune cuisson, ni préparation élaborée : il suffit simplement de mélanger les 2 ingrédients ensemble pour obtenir une sauce plus ou moins épaisse.

Ingrédients : (4 à 8 personnes)

- 150 g de riz rond (pré-trempé pendant 6 heures)
- 900 ml de lait de riz
- 1 gousse de vanille (ou de la vanille en poudre)
- 100 ml de **crème de riz liquide**
OU 2 cas de **crème de riz (farine précuite)** diluée dans 100 ml de lait de riz
- 100 g sirop de riz
- **crème florale (facultative)** : 30 ml d'[eau florale de rose](#) + 3 cas de [lucuma](#)

Préparation :

1. Égouttez le riz à l'eau claire, et versez le dans un faitout à fond épais.
2. Versez le lait de riz dans le faitout, mettez-y la gousse de vanille coupée en 2 dans le sens de la longueur.
3. Faites cuire à feu très très doux et à couvert (1h à 1h30).
Surveillez de temps à autre l'absorption du riz au lait.
4. Une fois le riz cuit :
 - **Si vous utilisez la crème de riz liquide** : versez la dans le faitout avec le sirop de riz, remuez.
Coupez le feu, et attendez 5 minutes avant de servir.
 - **Si vous utilisez la crème de riz (farine précuite)** : diluez la avec les 100 ml de lait de riz.
Versez dans le faitout, et augmentez un peu le feu (moyen). Laissez épaissir (entre 5 à 10 minutes), en remuant constamment.
Ajoutez le sirop de riz.
5. Pour la petite crème florale (*facultative*) : dans un petit bol, mélangez l'eau florale avec la farine de lucuma jusqu'à obtenir une crème épaisse.