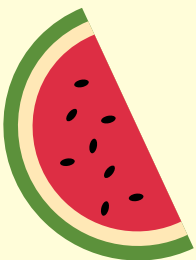
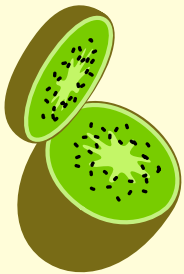
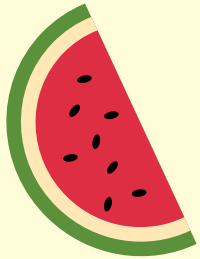
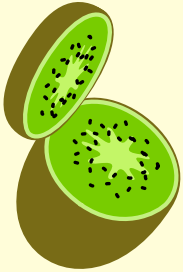
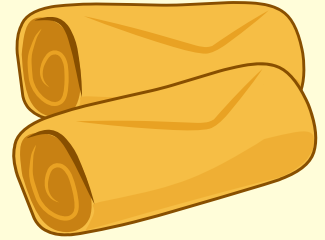


ROULEAUX DE PRINTEMPS SUCRÉS



Ingrédients (pour 5 personnes)



- Fruits de saison au choix (exemple : pêche, abricot, pomme)
- 700g de lait
- 1 càc d'extrait de vanille liquide
- 300g de riz rond
- 5 feuilles de riz
- 2g de sel
- 30g de sucre
- Quelques oléagineux pour le goût et la déco (amandes, noix, noisettes, sésame)

Préparation

- Dans une casserole, versez le riz, le lait, le sel, le sucre et la vanille. Mettez à bouillir puis baissez le feu. Faites cuire 15 minutes environ à feu très doux et à couvert. Retirez du feu et laissez reposer 10 minutes à couvert.
- Coupez les fruits en rondelles.
- Trempez une feuille de riz dans de l'eau tiède et placez-la sur une planche. Posez les rondelles de fruit dessus en les chevauchant. Placez le riz au dessus et refermez les rouleaux en repliant les extrémités et roulez-la aussitôt.

Conseil nutritionnel :

Cette recette est idéale pour un goûter équilibré. Elle apporte tous les nutriments et minéraux essentiels pour le goûter : protéines et calcium avec le lait, vitamines et glucides avec les fruits et le riz ! On peut même la décliner avec les fruits de notre choix selon la saison !