

RECETTE VEGAN

Riz au lait VEGAN BIO

AMANDE COCO CARDAMOME VERTE AU PARFUM DE ROSE

INGRÉDIENTS

POUR 6 PERSONNES

- 1 L d'eau de source
- 150 gr d'amandes entières bio
- 200 gr de crème de coco bio
- 150 gr de riz rond à dessert bio (Camargue de préférence)
- 60 gr de sucre de fleurs de coco bio
- 3 gr de sirop de rose de qualité (épicerie fine) facultatif
- 1 gr de cardamome verte

PRÉPARATION DU LAIT D'AMANDE (LA VEILLE)

Faire tremper les amandes au moins une nuit entière dans une bonne quantité d'eau. Le lendemain, les rincer, ajouter 1 litre d'eau de source, et les passer au mixeur puissance maximale au moins 3 minutes ; Passer le tout au chinois ou tamis très fin pour récupérer au moins un litre de lait d'amande. (Incomparablement meilleur que les laits industriels et vous pourrez dire c'est moi qui l'ai fait). Vous pouvez conserver les résidus d'amandes pour une autre utilisation.

CUISSON

Décortiquez la gousse de cardamome verte, récupérer les grains noirs et broyez les au mortier. Portez le lait d'amande, la cardamome verte broyée, le sirop de rose à petites bulles (attention à ne pas laisser le lait attacher au fond de la casserole ou déborder).

Dès que le lait commence à frémir, versez le riz en pluie, mélangez doucement avec un fouet et attendez la reprise de l'ébullition.

Dès que le lait recommence à frémir, diminuez le feu à 1/3 de sa puissance, mélangez à nouveau et mettez un couvercle en laissant un petit espace pour éviter que le lait ne déborde.

Laissez cuire tout doucement pendant 25 minutes, en remuant de temps à autre pour assurer une cuisson bien homogène ; Rajoutez la crème de coco, mélangez et laissez cuire 5 minutes. Rajoutez le sucre de coco hors du feu et bien mélanger.

Transvasez dans un grand récipient plat de préférence (le riz au lait va refroidir plus rapidement), mélangez bien et laissez refroidir à température ambiante, puis stocker au réfrigérateur.



Éclats de riz

IL ÉTAIT UNE FOIS DES RIZ AU LAIT