

# Riz au lait

Pour 6 pers:



- 150 g de riz
- 75 cL de lait
- 90 g de sucre
- vanille ou autre épice

*Le riz au lait se compose de riz (rond, brun, noir, basmati), de lait (entier, de coco, crème), d'épices (cannelle, gingembre, cardamone, muscade), d'assaisonnement (vanille, orange, pistache) et de sucre (roux, blanc ou sous forme de miel).*

S'il est possible d'utiliser n'importe quelle sorte de riz, les résultats sont meilleurs avec un riz à grande capacité d'absorption, qui se gorgera de lait. La coutume veut qu'on utilise un riz rond.

Utiliser du sucre roux donnera une teinte dorée, tout dépend de ce qu'on souhaite.

La vanille est le parfum le plus classique, mais il existe de grandes possibilités d'aromatiser le riz au lait.

Excellent avec du lait de coco, du zeste de citron vert et de la cardamone.

- Bien laver le riz à l'eau courante, dans une passoire, jusqu'à ce que l'eau ne soit plus blanche, ce qui va le débarrasser des impuretés et de l'amidon en excès. Le mettre dans une casserole avec une grande quantité d'eau, une pincée de sel et faire bouillir 5 minutes. Cette opération va permettre de réduire le futur temps de cuisson dans le lait, et, surtout, d'éliminer la quasi totalité d'arsenic inorganique.

- Faire chauffer le lait avec le sucre, la vanille ou les parfums. Y verser le riz légèrement cuit à l'eau, égoutté. Faire bouillir puis laisser cuire sur feu doux environ 1h. Le goûter et l'enlever du feu s'il est cuit, il finira d'absorber le lait s'il en reste encore .