

# Riz au lait et clémentines caramélisées

TEMPS : 45 MINUTES • 01 NOVEMBRE 2020 • CHARLOTTE DE YUKA



Pour un dessert gourmand et réconfortant, voici une délicieuse recette de riz au lait végétal accompagné de ses clémentines caramélisées

La clémentine est très riche en vitamine C, qui a une action antioxydante importante et contribue ainsi à protéger notre organisme du vieillissement prématuré des cellules.

Ce dessert est sans gluten et sans lactose

## Ingrédients 5 personnes

- 4 clémentines
- 150g de riz long
- 75 cl de lait végétal
- 1 gousse de vanille
- 1 c.s d'huile d'olive
- 1 c.s de miel
- 1 c.c de sirop d'agave
- Cannelle en poudre

# 1

Commencez par laver le riz. Dans une casserole, faites cuire à feu doux le riz dans le lait avec la vanille égrainée pendant environ 25 minutes. Remuez régulièrement.

# 2

Pendant ce temps, épluchez les clémentines et séparez-les en quartiers. Dans une poêle, faites-les revenir avec de l'huile et du miel jusqu'à ce qu'elles se caramélisent.

# 3

Le mélange riz et lait est prêt lorsque le riz est cuit et que la texture est bien crémeuse. Le riz continuera à s'imbiber de lait même après la cuisson. Ajoutez le sirop d'agave et un peu de cannelle.

# 4

Laissez le riz tiédir puis dressez votre riz au lait dans un ramequin avec quelques quartiers de clémentines.

Bon appétit