

FLANS DE RIZ COLLANT AUX FRAMBOISES

Préparation et cuisson: env. 35 min
Trempage: env. 1 heure
Mise au frais: env. 2½ heures
Macération: env. 30 min
Pour 4 moules d'env. 1 dl, rincés à l'eau froide

100 g **de riz collant**, trempé
env. 1 heure

mettre le riz dans une passoire, le rincer à l'eau courante froide jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule reste claire, bien égoutter

2 dl **de lait de coco**

1 **gousse de vanille**, fendue en longueur, graines grattées

4 c. à soupe **de sucre**

2 pincées **de sel**

mettre le tout avec le riz dans une casserole, porter à ébullition en remuant de temps en temps, couvrir et laisser gonfler env. 20 min sur la plaque éteinte, sans *jamais* soulever le couvercle. Retirer la gousse de vanille, séparer les grains à la fourchette

180 g **de yogourt grec nature**

1 c. à soupe **de miel liquide**

incorporer, remplir les moules préparés, couvrir et laisser prendre env. 2½ heures au réfrigérateur

Framboises macérées

250 g **de framboises**

3 c. à soupe **d'eau**, bouillante

1 c. à soupe **de sucre glace**

1 c. à café **de jus de citron**

mélanger le tout délicatement, couvrir et laisser macérer env. 30 min

Service: détacher délicatement le flan de riz du bord du moule avec la pointe d'un couteau, plonger brièvement dans l'eau bouillante, démouler sur assiette et décorer avec les framboises.

Par personne: lipides 11 g, protéines 5 g, hydrates de carbone 43 g, 1254 kJ (300 kcal)

Le riz collant existe sous deux formes: grains longs et grains ronds. Les grains restent blancs; ils ne deviennent pas translucides comme d'autres riz. On l'utilise pour les sushi ou les douceurs.

Produit de remplacement: aucun.

