



SEMOULE VANILLÉE

Ingédients

- 40g de semoule fine.
- 500ml de lait ½ écrémé.
- 2CàC d'édulcorant liquide.
- Vanille.

Matériel

- 1 casserole,
- 1 verre gradué,
- 1 cuillère à café,
- 4 ramequins.

Préparation

1- Faites chauffer à feu doux le lait avec la vanille et l'édulcorant.

2-Ajoutez la semoule en pluie. Laissez cuire 8 minutes environ en mélangeant régulièrement.

3-Servez dans des ramequins.

PS: D'autres parfums peuvent être utilisés (cacao amer, noix de coco...)

Valeurs Nutritionnelles

POUR 1 PERSONNE

- **Energie** : 93.7 Kilocalories
- **Glucides**: 13.2 g
- **Lipides**: 2.0 g
- **Protides**: 5.3 g