



GÂTEAU DE RIZ CONGOLAIS

Ingédients

- 3 œufs
- 150 g de riz rond
- 600 ml de lait ½ écrémé
- 4 Cuillère à soupe de noix de coco râpée
- 1 sachet de sucre vanillée
- 2 Cuillère à soupe d'édulcorant liquide

Matériel

- 1 bol
- 1 casserole
- 1 bol mélangeur
- 1 fouet
- 1 verre doseur
- 1 Cuillère à soupe
- 1 maryse
- 1 moule a manqué

Préparation

1- Lavez et précuisez le riz 5 min.

2- Battez les œufs avec le sucre vanillé, l'édulcorant et la noix de coco. Incorporez le riz égoutté au mélange. Ajoutez le lait et versez le tout dans un moule.

3- Faites cuire 45 minutes au four Th7/210°C. Laissez refroidir.

Valeurs Nutritionnelles

POUR 1 PERSONNE

- **Energie** : 197,1 Kilocalories
- **Glucides**: 26,1 g
- **Lipides**: 6,5 g
- **Protides**: 8,3 g