

Gâteau de riz



➤ Ingrédients pour 16 parts :

- 2 cup de riz pour risotto (riz rond)
- 4 cup d'eau
- 2 cuillères à soupe (càs) de sucre
- 2 càs d'huile d'olive ou d'huile de coco fondue
- 100g de lait de coco ou de fromage frais (St Moret®, Philadelphia®...)
- 1 gousse de vanille ou 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 80g de raisins secs

➤ Réalisation :

1. Verser dans l'autocuiseur à riz, le riz, l'eau, le sucre et l'huile, en bien remuant les ingrédients. Dans le cas où vous n'avez pas d'autocuiseur, faites cuire à la casserole à feux moyen, en veillant à ce que le riz est bien tout absorbé.
2. Une fois le mélange cuit, incorporer hors du feu, le lait de coco (ou le fromage frais), la vanille et les raisins secs. Bien mélanger.
3. Etaler le tout dans un plat rectangulaire, bien aplatir. Laisser refroidir, puis mettre au frigo toute une nuit.
4. Découper les parts et les stocker au frigo, environ 4 jours (vous pouvez également en congeler). Emballez-les dans du papier aluminium lors des sorties à vélo.
5. Cette recette peut être réalisée avec d'autres fruits secs (abricot, banane, datte etc...), de la poudre d'oléagineux (amande, noisette etc...), des épices (cannelle, gingembre) ou ce qui vous fait envie.

➤ Valeurs nutritionnelles :

→ Déterminées pour une recette avec huile d'olive/lait de coco, et où 1 cup = 140g de riz.

	Pour une part (soit ±75g)
Energie	99,4 kcal
Protéines	1,4g
Lipides	2,6g
Glucides	17,6g
Fibres	0,4g