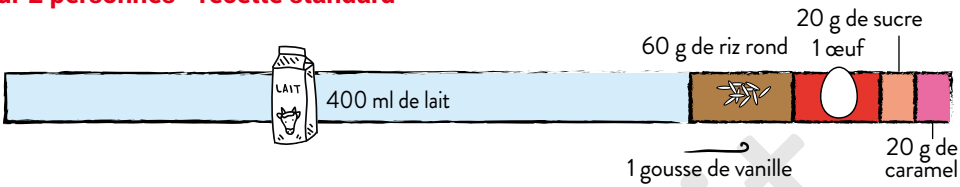
GÂTEAU DE RIZ



Pour 2 personnes - recette standard



Pour 2 personnes - recette avec du lait en poudre



Technique	Justifications	Avec lait en poudre
1. **Préchauffer le four à 180°C** (th. 6)		***1-2. Les premières étapes sont identiques à celles de la recette traditionnelle***
2. **Préparer le caramel** selon la recette de base et caraméliser le moule		
3. Préparer un **riz au lait** : • Rincer le riz • Mettre **le lait et la vanille à chauffer jusqu'à ébullition sans le sucre** • Crever le riz (étape facultative) : mettre le riz dans une grande quantité d'eau froide et le porter à ébullition quelques minutes à découvert. • Egoutter et **verser immédiatement le riz dans le lait à ébullition** • Cuire à feu doux et à demi-couvert pendant 20 à 30 min. Sucrer à mi-cuisson	Elimination de l'amidon superficiel Eclatement des grains afin de faciliter l'hydratation et l'absorption du lait Dextrinisation progressive de l'amidon	3. Préparer un riz au lait : • Rincer le riz • **Dans une casserole, mélanger poudre de lait, eau et vanille et porter à ébullition.** Le lait en poudre va permettre une plus texture onctueuse • Crever le riz (étape facultative) : mettre le riz dans une grande quantité d'eau froide et le porter à ébullition quelques minutes à découvert • Egoutter et **verser immédiatement le riz dans le lait à ébullition** • Cuire à feu doux et à demi-couvert pendant 20 à 30 min. **Sucrer à mi-cuisson**
4. **Battre l'œuf en omelette et le rajouter progressivement au riz au lait** 5. Verser la préparation dans le moule et **cuire au bain-marie dans le four pendant 30 min**. (l'eau doit arriver au 2/3 du moule)	Semi-dénaturation progressive des protéines de l'œuf	***4-8. Les étapes suivantes (4 à 8) reprennent les étapes de la recette traditionnelle***
6. Couvrir et refroidir rapidement 7. Démouler à froid 8. Conserver entre 0°C et 3°C		

#ProLait

GÂTEAU DE RIZ



Définition

Riz cuit dans du lait sucré et aromatisé puis **lié par les protéines de l'œuf** lors d'une cuisson au bain-marie.

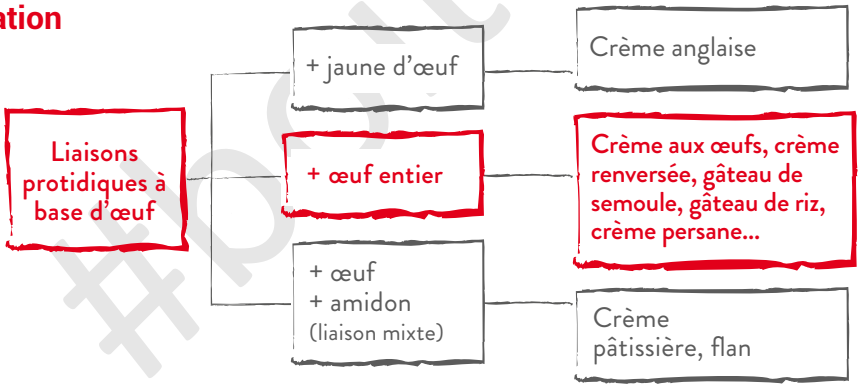
Rappels et conditions de réussite

- Surveiller régulièrement la cuisson du riz au lait. Il faut faire **attention à l'évaporation** pendant cette longue cuisson.
- Il est important d'utiliser ici des **œufs extra-frais** et de les casser un par un pour vérifier leur fraîcheur.
- Veiller à **ajouter l'œuf progressivement** afin d'éviter une coagulation rapide des protéines de l'œuf.

Astuce réussite

- L'utilisation du lait poudre va donner une texture plus onctueuse et crémeuse au gâteau de riz.

Utilisation



#portalait

Focus 2ème année

- **Enrichissement :**
  > **En énergie** : utiliser du **lait entier** à la place du ½ écrémé
  > **En protéines** (+5 g de protéines) : ajouter **15 g de poudre de lait (3 cuillères à café)** ou **5 à 6 g de poudre de protéines** (1 cuillère à café)

- **Texture :** Le gâteau de riz convient très bien dans le cadre d'un régime avec texture **moulinée ou hachée**