

RIZ AU LAIT À LA MENTHE POIVRÉE

Les nausées et vomissements, souvent, ne permettent pas de manger de grandes quantités. C'est pourquoi ce riz au lait est très intéressant, car nutritif et contenant de la menthe poivrée. Celle-ci étant indiquée pour ces troubles.



Temps de préparation : 5 min - Temps de cuisson : 20 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (2 personnes)

- 75 g de riz rond
- 25 cl de lait écrémé
- 15 g de miel
- 1 c. à c. menthe poivrée

Préparation

Faire bouillir de l'eau dans une grande casserole, verser le riz, attendre la reprise de l'ébullition puis égoutter.

Verser dans la casserole le lait, la crème et la menthe poivrée, porter à ébullition puis ajouter le riz et laisser cuire 40 minutes à feu doux en remuant régulièrement.

Passé ce temps, incorporer le miel et poursuivre la cuisson 10 minutes.

Servir chaud ou placer quelques heures au réfrigérateur et déguster froid.