

Le su-fruit

FONDATION



RIZ DE
SAINT-VINCENT

- ✓ Plat Principal
- ✓ Facile
- ✓ Bon marché

- Temps de préparation : 30 minutes
- Temps de cuisson : 20 minutes



L'assiette de Su-fruit.

Ingrédients (pour 5 parts) :

- 500 g de riz rond.
- ½ boîte de lait concentré sucré.
- ½ sachet ou feuille de gélatine.
- 250 g de confiture
- Fruits frais au choix.
- Chocolat
- Coco râpé

Préparation de la recette :

1. Faire cuire le riz un peu avant et le laisser tiédir. Mélanger le riz avec la ½ boîte de lait concentré sucré.
2. Rajouter un fruit mixé ou des chips de fruits mixés (pour le croquant). Goûter la préparation et rajouter selon son goût personnel.
3. Mélanger la confiture avec la gélatine préalablement diluée dans 250 ml d'eau tiède. Mettre 5 cuillères à soupe de cette préparation dans le riz et réserver le reste.
4. Couper les fruits finement dans le sens de la longueur et les aligner en 3 rangées sur le film alimentaire. Mouiller les fruits avec la préparation confiture-gélatine.
5. Disposer la préparation à base de riz sur les fruits alignés et rouler le tout en boudin, en serrant bien. Placer quelques minutes au congélateur puis démouler et couper.
6. Présenter dans une assiette 3 ou 4 su-fruit de goûts différents selon votre préparation.

Bon appétit !