

Riz au lait

- 140 grammes de riz
- 7,5 décilitres de lait entier
- Une pincée de sel

Dans une poêle antiadhésive, portez le lait à ébullition. Réduisez le feu, ajoutez le riz et le sel.

Remuez régulièrement pendant les 20 minutes de cuisson, en veillant à ce que le lait ne déborde pas.

Une fois la cuisson terminée, la préparation doit être crémeuse, prête à être servie et dégustée chaude.

Conseil : Utilisez de préférence une poêle antiadhésive pour éviter que le riz ne colle au fond.



Le riz au lait est-il une recette ancienne?

La recette a des origines anciennes et se retrouve dans de nombreuses traditions culinaires, notamment en Europe et en Asie. En Italie, c'est un plat traditionnel de la cuisine paysanne, probablement remontant au Moyen Âge.

La combinaison de riz et de lait est simple mais nourrissante, et elle était particulièrement appréciée des familles rurales, car économique et facile à préparer.

De plus, ce plat permettait d'utiliser l'excès de lait frais, en le transformant en dessert ou en un plat consommable à tout moment de la journée.

Au fil des siècles, il a pris diverses variantes régionales. Dans certaines régions, par exemple, il était enrichi de sucre, de vanille ou de cannelle, tandis que dans d'autres, il

était préparé en version salée, avec l'ajout de beurre ou de fromage.

Quoi qu'il en soit, il reste un plat qui évoque la simplicité et l'authenticité de la cuisine rustique.

Dans les pays anglophones, il existe également une version du riz au lait, connue sous le nom de rice pudding. Elle est similaire, mais souvent plus sucrée et crémeuse, et généralement consommée comme dessert.

