

Riz, céréales et pain

Makis au riz au lait



3h55 45 min 10 min 3h 453

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des crêpes

- 1 Préparer une pâte à crêpe à base de farine de froment.
- 2 Faire chauffer un filet d'huile d'arachide dans une poêle.
- 3 Tester la température de la matière grasse en versant quelques gouttes de pâte à crêpe.
- 4 Verser une louche de pâte et faire basculer la poêle pour bien répartir l'appareil sur toute la surface.
- 5 Lorsque des bulles commencent à se former en surface, décoller les bords de la crêpe à l'aide d'une spatule et faire sauter la crêpe.
- 6 Prolonger la cuisson pendant quelques secondes sur l'autre face.
- 7 Continuer jusqu'à épuisement de la pâte à crêpes, réserver.

Étape 2

Préparation du riz au lait

- 1 Verser le lait et le riz rond dans une casserole.
- 2 Mélanger à l'aide d'une spatule en bois.
- 3 Ouvrir une gousse de vanille en deux, récupérer les

Ingrédients
pour 10 personnes

Ingrédients pour les crêpes

50 cl **Lait demi-écrémé**
200 g **Farine**
3 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
50 g **Beurre**
50 g **Sucre semoule**
1 pincée(s) **Sel**
1 c. à soupe **Huile d'arachide**

Ingrédients pour le riz

50 cl **Lait demi-écrémé**
150 g **Riz rond**
50 g **Sucre semoule**
2 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
0.5 **Gousse(s) de vanille**

Ingrédients pour le coulis de mangue

2 **Mangue**
40 g **Sucre semoule**

graines. Les ajouter dans la casserole de riz au lait avec les morceaux de gousse.

- 4 Porter le lait à ébullition, puis baisser le feu et laisser cuire à petit frémissement pendant environ 15 minutes en mélangeant régulièrement.
- 5 Verser les jaunes d'œufs et le sucre dans un bol, fouetter jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- 6 Lorsque le riz est cuit, le retirer du feu et verser les œufs blanchis. Bien mélanger à l'aide d'une spatule.
- 7 Reposer la casserole sur feu très doux, laisser cuire pendant quelques minutes sans cesser de remuer.
- 8 Retirer la casserole du feu et verser la préparation dans un récipient. Couvrir de film alimentaire.
- 9 Le film alimentaire doit être au contact du riz pour éviter qu'il ne se dessèche en surface.
- 10 Laisser refroidir pendant 30 minutes à température ambiante.

0.25 **Citron(s)**

Ingrédients pour la garniture

200 g **Chocolat noir**
3 **Kiwi(s)**

Étape 3

Préparation de la garniture des crêpes

- 1 Faire fondre le chocolat noir au micro-ondes à basse température.
- 2 Retirer le film alimentaire du riz au lait.
- 3 Retirer les extrémités du kiwi, le peler à vif à l'aide d'un couteau d'office.
- 4 Couper le kiwi en quatre, retirer le cœur puis couper les quartiers en deux. Réserver.
- 5 Mélanger le chocolat fondu avec une cuillère pour l'homogénéiser.
- 6 Verser quelques gouttes d'eau sur un plan de travail et le couvrir de film alimentaire.
- 7 Les gouttes d'eau vont permettre au film alimentaire d'adhérer au plan de travail.
- 8 Déposer deux crêpes sur le plan de travail en les superposant légèrement.
- 9 Les garnir de chocolat fondu et de riz au lait sur toute la surface.
- 10 Étaler le riz délicatement en évitant de le mélanger au chocolat pour avoir deux couches bien distinctes à la découpe des makis.
- 11 Déposer sur tout le bord inférieur des crêpes les morceaux de kiwi en les alignant.
- 12 Rouler les crêpes en se servant du film alimentaire comme d'un makisu.
- 13 Prendre les extrémités inférieure des crêpes, rouler en serrant et en poussant.
- 14 Emballer le rouleau de crêpes dans le film alimentaire en le serrant.
- 15 Rouler le boudin de crêpe dans le film alimentaire pour fermer les extrémités et lui donner une forme bien arrondie.
- 16 Réserver pendant 2-3 heures au réfrigérateur pour fixer

sa forme.

Étape 4

Dressage

- 1** Mixer la chair de la mangue, le jus de citron et le sucre pour réaliser un coulis de mangue.
- 2** Sortir le rouleau de crêpe du réfrigérateur, le poser sur une planche et retirer le film alimentaire.
- 3** Découper des makis de 3 ou 4 cm de largeur à l'aide d'un couteau scie en l'essuyant régulièrement.
- 4** Poser les makis sur une assiette, servir avec le coulis de mangue dans un verre au centre de l'assiette.