

# CÉRÉALES au lait enrichies



Recette proposée par Marie Christine ROBERT, diététicienne



## INGRÉDIENTS

- 30 à 40g de céréales (ou riz, semoule, tapioca, froment, farine de maïs, crème pâtissière en poudre...)
- 500ml de lait 1/2 écrémé
- 5 c. à soupe de lait en poudre (environ 50g)
- 40g de sucre
- Beurre facultatif, selon vos goûts.

## MISE EN OEUVRE

- Faites bouillir le lait 1/2 écrémé et le sucre dans une casserole.
- Versez les céréales.
- Faites cuire à feu doux sans cesser de remuer :
  - 5 à 10 minutes pour les plupart des céréales
  - 20 minutes pour le riz.
  - Ajoutez le lait en poudre.

## POUR UNE ALIMENTATION DURABLE :



Manger local, c'est acheter des aliments dont la production se situe à - de 100km du lieu de consommation. Cela permet de savoir ce que l'on mange, de respecter l'environnement et de contribuer à l'économie locale.