

Une recette 100% végétale de la base de donnée

[Retour vers la liste](#) [1]

[Vers la recherche](#) [2]

Sushi estival

Ingrédients

200 g
de riz au lait
½ l
de lait de coco
75 g
de sucre
250 g
de petites fraises
2
pêches
1
de pastèque
2
kiwis
1
citron

des petits emporte-pièces

pistaches

Une variation exotique du riz au lait

Préparation

Pour le riz, chauffer légèrement le lait de coco afin de faciliter le mélange du serré et du liquide. Laver et ajouter le riz, porter à ébullition. Cuire à petit feu pendant 10 min. Incorporer le sucre, couvrir, éteindre le feu et laisser gonfler. Puis enlever le couvercle pour laisser refroidir le riz.

Éplucher les kiwis, les couper en lamelles pas trop fines. Laver les fraises et couper en lamelles horizontales ou verticales. Couper un morceau de pastèque. A l'aide l'emporte-pièce ou d'un couteau, créer des formes à votre guise. Laver les pêches, les couper en fines lamelles.

Presser le citron, en badigeonner vos doigts. Former des petites boulettes, les mettre sur une assiette. Nettoyer les doigts au jus de citron pour éviter qu'ils ne soient trop collants. Garnir les fruits sur le riz, décorer avec les pistaches.

Groupe de recettes: Dessert.

Cette prescription de [Végi-Info 2013-2](#) [3] a été insérée par Bernadette Raschle / 2013-07-10 11:52:59

[Retour vers la liste](#) [1]

[Vers la recherche](#) [2]

URL: http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2236

Dernière mise-à-jour: 28.01.2020

Source URL (modified on 28.01.2020 - 11:12):

https://www.swissveg.ch/recette?recipe_id=2236&lang=fr&language=fr

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/javascript%3Ahistory.back%28%29?language=fr>

[2] <https://www.swissveg.ch/recettes?language=fr>

[3] <http://www.chnueppelwiibli.com>