



## Pouding au riz parfumé à la rose

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine), hypotoxique et végétalien.

Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 6  
PRÉPARATION : 10 MINUTES  
CUISSON : 30 MINUTES

### INGRÉDIENTS

- 480 g (2 tasses) d'eau
- 10 à 12 boutons de roses séchés \*
- 200 g (1 tasse) de riz au jasmin
- 315 g (1 1/4 tasse) de boisson végétale, au goût
- 105 g (1/3 tasse) de sirop d'érable
- 1ml (1/4 c.à thé) de sel
- 1 œuf large, battu (omettre l'oeuf pour la version végétalienne)
- 250 g (1 tasse) de boisson végétale, au goût

### PRÉPARATION

1. Dans une moyenne casserole, porter l'eau et les boutons de roses à ébullition. Ajouter le riz, couvrir et cuire à feu doux pendant 15 minutes. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes. Retirer les boutons de roses.
2. Dans une autre casserole, mélanger ensemble le riz cuit, 315 g (1 1/4 tasse) de boisson végétale, le sirop d'érable et le sel. Cuire à feu moyen environ 10 minutes, en remuant constamment, jusqu'à épaississement.
3. Ajouter l'œuf battu (omettre l'oeuf pour la version végétalienne) et 250 g (1 tasse) de boisson végétale et cuire de nouveau environ 2 minutes. Couvrir et laisser reposer environ 15 minutes.
4. Après ce temps de repos, brasser pour vérifier la texture (le mélange aura de nouveau épaissi) et ajouter un peu de boisson végétale afin d'obtenir la consistance désirée.
5. Délicieux tiède ou sous forme de pouding froid.



*J'ai créé ce pouding pour me rappeler un doux souvenir d'enfance, alors que j'allais parfois chez nos voisins, originaires d'Égypte. Ce sont eux qui m'ont fait découvrir le mariage de la rose et du pouding au riz. Ce goût unique n'a jamais quitté mon esprit depuis. Je suis heureuse de pouvoir, à mon tour, vous le faire découvrir!*

### CONSEIL PRATIQUE

\* Les boutons de roses sont disponibles dans la section des tisanes de certains magasins d'aliments naturels. Mon coup de cœur, autant pour le goût que pour l'onctuosité, est de réaliser ce pouding avec un lait d'amande maison.

Si vous possédez un déshydrateur, simplement déshydrater les boutons de rose de votre jardin, ils se conserveront dans un pot de verre pendant plusieurs mois.

Et surtout... n'oubliez pas d'intégrer les boutons de roses à vos tisanes, ils y ajoutent une touche délicate vraiment exceptionnelle!

### VARIANTE

Omettre les boutons de roses à la cuisson. À l'étape 3, ajouter 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille et des raisins secs, au goût. Saupoudrer votre pouding de cannelle ou de muscade au moment de le servir.

#### VALEUR NUTRITIVE

Par portion

210 Calories

Lipides: 2,5 g	4 %
Saturés 0,5 g	
Trans 0,1 g	3 %
Polyinsaturés: 1 g	
Oméga-6: 0,1 g	
Oméga-3: 0 g	
Monoinsaturés: 0,8 g	
Cholestérol: 35 mg	
Sodium: 170 mg	7 %
Glucides: 40 g	13 %
Fibres: 1 g	4 %
Sucres: 11 g	
Protéines: 6 g	
Vitamine A	6 %
Calcium	15 %
Fer	8 %
Manganèse	40 %
Riboflavine	25 %
Vitamine B12	30 %

