



Riz, céréales et pain
Semoule au lait



3h20 **10 min** **10 min** **3h** **238**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour la
semoule au lait**

50 g **Semoule**
500 ml **Lait demi-écrémé**
40 g **Sucre semoule**
1 **Gousse(s) de vanille**
50 g **Beurre**

Étape 1

Préparation du lait

- 1 Verser le lait et le sucre dans une casserole.
- 2 Extraire les graines de la vanille. Mettre les graines et la gousse dans le mélange lait et sucre.
- 3 Porter à ébullition.
- 4 Bien surveiller, le lait déborde vite.

Étape 2

Cuisson de la semoule

- 1 Hors du feu, verser la semoule en une seule fois. Fouetter pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'elle gonfle.
- 2 Ajouter le beurre coupé en morceaux, mélanger de nouveau.
- 3 Remettre la casserole sur le feu, fouetter jusqu'aux premiers bouillons.
- 4 Attention, veiller à ce que la semoule ne brûle pas.
- 5 Verser la semoule au lait dans des ramequins individuels.
- 6 Laisser refroidir avant de placer les ramequins au

