FICHE RECETTE

Proposée par Nutrialys medical nutrition

Riz au lait crémeux au chocolat noir

Le saviez-vous ?

Le chocolat noir est un aliment riche en flavonoïdes (antioxydants), ces éléments ont pour rôle de protéger notre organisme des agressions en provenance de notre environnement. Les polyphénols exercent notamment un effet bénéfique sur le système cardiovasculaire.
Le chocolat noir est également un aliment riche en **magnésium** puisqu'il en contient **206 mg pour 100 g** ainsi **4 carrés** de chocolat permettent de couvrir **20 % des ANC*** en magnésium.
→ À consommer tel quel ou à utiliser en cuisine, le chocolat est un aliment ayant une **valeur énergétique élevée.**

Niveau :
Temps de préparation : **25** min
Temps de cuisson : **15** min
Nombre de personnes :

Ingrédients :

- 1 sachet de boisson Castase® ou Polydol® saveur vanille

- 25 g de riz *(poids cru)*
- 4 carrés de chocolat à 80% de cacao

Recette :

1 ère étape

Dans un premier temps, préparer un bain marie et faire fondre le chocolat, retirer du feu lorsque celui-ci est fondu. Préparer la boisson à la vanille et mélanger la boisson au chocolat fondu.

2 ème étape

Conserver l'eau du bain marie et porter à ébullition.
Jeter en pluie le riz rond dans l'eau bouillante puis laisser cuire à feu doux 10 minutes, jusqu'à ce que le riz soit bien cuit.

3 ème étape

Ajouter le riz chaud à la boisson chocolatée et mélanger l'ensemble.
À déguster tiède.

ZOOM sur le fer !

• **Le fer** est nécessaire à la fabrication de l'hémoglobine qui est une protéine des globules rouges permettant le transport normal de l'oxygène dans l'organisme.
Le fer contribue à réduire la fatigue de par son action antianémique.
→ Les meilleures sources de fer sont les viandes rouges et les abats car ces aliments détiennent un fer ayant une très bonne biodisponibilité. Les légumes secs et céréales sont également des sources de fer intéressantes.

*ANC : Apports Nutritionnels Conseillés

Par portion
645 Kcal
30 g de Lipides Dont **1.2 g** *d'Oméga 3*
72 g de Glucides
22 g de Protéines
166 mg de Magnésium Soit 39% ANC*
6 mg de Fer Soit 37 % ANC