

## Le riz



Le riz est la céréale la plus importante dans le monde. Sans riz, beaucoup de personnes mourraient de faim. C'est pourquoi, il est également appelé „grain de vie“.

Il est surtout planté dans les pays chauds comme l'Inde, la Chine, l'Afrique, l'Amérique du Sud mais on en trouve également en Italie et en France (en Camargue).

Il est cultivé dans des rizières. On ne voit que la pointe de la plante qui dépasse hors de l'eau. Une fois que le riz est récolté, on laisse l'eau s'écouler complètement et on met la rizière à sec.

Le riz brun naturel est le plus sain ; il contient le plus de protéines et de vitamines. Dans de nombreux pays comme l'Afrique, la Chine et l'Inde, le riz est l'aliment de base.

Chez nous, il est servi en accompagnement aux plats de viandes, de poissons. Mais il existe aussi une forme sucrée que la plupart d'entre vous adore.... et c'est le riz au lait - hmm...c'est bon !

### Il existe différentes sortes de riz

-  grain de riz long
-  grain de riz moyen
-  grain de riz rond

Tout dépend de la forme du grain.



### *Recette pour le riz au lait*

*Mettre le riz dans une casserole et ajouter le lait. Portez à ébullition. A ébullition, éteindre le feu et couvrir la casserole. Laisser reposer 15 minutes. Rajouter le sucre, sucre vanillé, l'arôme et servir frais*

*Ingrédients pour 6 personnes :*

*Préparation : 10 mn*

- 1 l lait*
- 75 g sucre*
- 12 CS riz rond*
- 1 sachet sucre vanillé*
- arôme naturel vanille*

