



# Payasam

## Riz au lait de coco

### INGRÉDIENTS :

100 g de riz rond

50 cl de lait de coco

50 g de sucre en  
poudre

6 gousses de cardamome

12 cl de sirop de  
rose

Quelques amandes  
effilées

### PRÉPARATION

Écrasez légèrement les gousses de cardamome.

Rincez le riz et versez-le dans une casserole avec le lait de coco, les gousses de cardamome et le sucre en poudre.

Faites cuire à feu très doux jusqu'à absorption de tout le lait de coco pendant 20 minutes environ.

Répartissez le riz dans des petits bols, ajoutez un filet de sirop de rose et servez parsemé d'amandes effilées.

### LA CARDAMOME

En graines ou en poudre, la cardamome s'invite dans de nombreux plats indiens. Source de fibres importante elle facilite le transit intestinal et améliore la digestion. Cette épice permet d'éliminer les déchets organiques, tout en assimilant correctement les nutriments et les matières grasses. En plus, la cardamome permet d'apporter un parfum décalé aux plats les plus simples pour les rendre encore plus gourmands.

Un bon moyen d'allier plaisir et équilibre.