



# RIZ AU LAIT AU SIROP D'ÉRABLE



## INGRÉDIENTS

- 900 ml de lait
- 150 ml de sirop d'érable
- 1 pincée de sel
- 1/4 de c à café de cannelle moulue ou un bâton de cannelle
- Zeste d'une orange ou clémentine
- 200 grammes de riz rond
- 50 grammes de beurre
- 2 jaunes d'œuf



**PRÉPARATION** 5 minutes  
**CUISSON** 30-40 minutes  
**RENDEMENT** donne 6 portions



## PRÉPARATION

- 1 Mettre le lait à chauffer avec le sel, la cannelle, le zeste d'orange (facultatif mais donne un très bon goût!) et environ 100 ml de sirop d'érable.
- 2 Faire bouillir de l'eau et verser le riz dedans, laisser bouillir quelques minutes.
- 3 Égoutter le riz et le rajouter au lait bouillant.
- 4 Baisser le feu et cuire le riz très doucement pendant 30 à 40 minutes. Une fois cuit (les grains doivent être très tendres - attention ça durcit légèrement au frigo), enlever la casserole du feu et rajouter un à un les jaunes d'œuf puis le beurre.
- 5 Bien mélanger. Verser 1 à 2 cuillères à café de sirop d'érable dans chaque verre et poser délicatement le riz au lait dessus.
- 6 Saupoudrer d'un peu de cannelle et servir tiède!

Recette gracieuseté du Musée Vanier  
<https://museoparc.ca/wp-content/uploads/2020/08/RecettesFR.pdf>

## LES ASTUCES DE LÉO

- ✓ Léo te recommande de bien laver tes mains avant de commencer à cuisiner.
- ✓ Fait attention! Quand il bout, le lait fait plein de bulles et tend à se renverser de la casserole. Léo te conseille de bien surveiller ta casserole pour éviter les gros dégâts!
- ✓ Il te conseille aussi de demander l'aide de ton parent ou d'un adulte avant d'utiliser les couteaux tranchants de la cuisine.



Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario



613-742-8960 | CEPEO.ON.CA



# sirop d'érable



## Muséoparc Vanier

Le Muséoparc Vanier est situé en plein cœur d'une érablière urbaine et présente des expositions qui illustrent la richesse du patrimoine canadien.

Il permet d'apprécier les usages et coutumes de la francophonie locale notamment par le biais d'expositions permanentes et temporaires tantôt physiques ou virtuelles. Il est le seul musée francophone dans la capitale nationale canadienne.

Le Muséoparc propose des causeries, des ateliers et différents circuits d'interprétation. Il est aussi responsable des activités d'une cabane à sucre unique en son genre à laquelle est traditionnellement associée une édition annuelle du Festival des sucres, qui rappelle les célébrations acéricoles d'antan.

<https://museoparc.ca/>



## le CEPEO vous présente les écoles de cette région

### ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES PUBLIQUES

- 1 LOUISE-ARBOUR | 613-729-7134
- 4 FRANCOJEUNESSE | 613-232-0020  
Pavillon Maternelle Jardin | 613-241-0988
- 5 GABRIELLE-ROY | 613-733-8301
- 10 MAURIL-BÉLANGER | 613-744-8523
- 11 MARIE-CURIE | 613-523-4975
- 16 TRILLE DES BOIS | 613-746-6911

### ÉCOLES SECONDAIRES PUBLIQUES

- 18 DE LA SALLE | 613-789-0053
- 20 L'ALTERNATIVE | 613-745-0369

### ÉCOLES SPÉCIALISÉES

- 25 LE CARREFOUR | 613-731-7212

### MUSÉOPARC VANIER