

# Semoule au lait (facile)

Bonjour à toutes et tous

Les [petits desserts en verrines](#) préparés en 5 minutes font partie de mes incontournables cuisine et en particulier des sessions batch-cooking. Ces verrines sont les moyens de régaler au dessert ou lors de pauses gourmandes. Et très franchement, c'est économique et cela permet de savoir précisément ce qu'il y a dans la verrine... alors si vous regardez les crèmes dessert commençant par un « d », on est un peu surpris du contenu

Vous pouvez trouver nombre exemples sur le blog mais il manquait un de mes « top cinq » : la **semoule au lait**. Le principe est enfantin : de la semoule de blé (ou de riz) fine que l'on fait cuire dans du lait et du sucre, que l'on parfume à sa guise (fleur d'oranger, rhum pour les adultes, citron...). La petite astuce pour la réussir est de limiter la durée de cuisson afin que cela ne soit pas « étouffe chrétien ». Je voulais donc partager ma recette avec vous, pour le côté régressif, se régaler ou toute autre envie. J'espère qu'elle vous plaira. Bonne journée !

- SEMOULE AU LAIT -



semoule au lait

---

## **Recette : Semoule au lait**

**Saison de la recette : toute l'année**

**Temps de préparation : 10 minutes**

**Temps de cuisson : 10 minutes**

---

## **Ingrédients**

Pour 6 à 8 verrines selon leur taille :

- 100g de semoule de blé fine ou de semoule de riz
- 90 g de sucre
- 1 litre de lait
- (facultatif) 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger et/ou de rhum

## **Réalisation**

- Placez le lait, le sucre et le parfum dans une casserole et portez à ébullition
- Baissez à feu doux, versez la semoule en pluie, et mélangez au fouet
- laissez cuire à feu doux en remuant régulièrement pour éviter que cela attache au fond. La semoule est prête lorsque la texture est homogène sur toute la hauteur de

la casserole plus 2 minutes de cuisson.

- versez dans des verrines, laissez refroidir et conservez au frais

Servez frais

---

**Astuces :**

- *Conservation* : 2 à 3 jours au réfrigérateur
-