

Tourner
vr régime

Gâteau semoule blé
ou maïs

1 l $\frac{1}{4}$ de lait

100g semoule

150g sucre (12 cuillères à soupe rase)

Vanille - Cannelle

4 œufs

Caramel

X 200g raisins secs trempés dans du rhum.

Faire bouillir le lait avec
sucre et vanille. Quand il

bout, y jeter la semoule et
tourner quelques instants

jusqu'à ce que la semoule
épaississe. y incorporer les œufs
battus et ~~les verser en omelette~~

Mettre dans un moule caramélisé
au bain-marie à feu modéré
Cuisson au moins 20 min. Couvrir
- les

X Faire tremper les raisins avant la
préparation

Pour 2 pers (régime)

5/8 de l. lait écrémé

50 g semoule

4 ~~cuillères~~ cuillères à soupe caramel + 4 sucre

Vanille - Cannelle (forcer les parfums)

3 œufs entiers

Caramel (5 morceaux sucre n°4)

100g de raisins secs trempés dans du
rhum.