

# Recette cookeo: semoule au lait et à la vanille



Nous sommes bien d'accord les desserts ne font pas toujours bon ménage avec les régimes. Effectivement la semoule est un féculent . Mais s'il constitue le seul féculent de votre repas pourquoi ne pas consommer ce dessert pour équilibrer votre repas .Une salade, une viande et un petit dessert pour finir . Quoi demander de mieux .

## Ingrédients pour cette semoule

1l de lait

2 oeufs

1 sachet de sucre vanillé

60 g de sucre

3 cuillères à café d'arome vanille

100 g de semoule à dessert

# Préparation

Suivez la vidéo