

PANNA COTTA COCO KIWI

Dimanche 07 Avril
2019

Un avant-goût des vacances :

Panna cotta coco

kiwi pour 2 personnes et 3pp-4sp par part

-2 kiwis*

-50 g de crème de coco allégée

-75g de crème allégée 4%

- 2 cuillerées à café de sucralose

-quelques gouttes d'extrait de coco

-2 feuilles de gélatine

Mettre 1feuille $\frac{1}{2}$ de gélatine dans un bol d'eau froide
minimum 10 minutes

Dans une casserole, verser les deux crèmes ,1 cuillerée à
café de sucralose et chauffer sans porter à ébullition

Hors feu, dissoudre la gélatine essorée dedans en fouettant
bien.

Rajouter l'extrait de coco et verser dans deux verrines

Mettre au frais minimum 2heures

Au bout de 2heures, vérifier que la panna cotta a bien pris et
mettre la $\frac{1}{2}$ feuille restante de gélatine dans un bol d'eau
froide minimum 10 minutes

Compoter à petit feu les kiwis épluchés et coupés en morceaux
quelques minutes, rajouter la deuxième cuillerée à café de

sucralose et délayer hors feu la gélatine essorée dedans toujours en fouettant bien.

Laisser un peu refroidir et verser sur la panna cotta

Remettre au frais



Il faut chauffer les kiwis quelques minutes pour détruire un enzyme qui empêche la gélatine de prendre mais vous pouvez employer de l'agar

agar à la place de la gélatine : 2g pour 500 g de préparation

Je « sucre » assez les kiwis du fait de leur acidité et cette recette convient aux diabétiques

Pour le repas : asperges +10g de mayonnaise allégée
+ 30g de fromage blanc 0% (1pp-1sp-navarin safrané de la mer
(8pp-5spl-recette du 17 11 2017) -panna cotta coco kiwi
(3pp-4sp). Total :
12pp-10spl

Très beau dimanche à toutes et tous

Lilou3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits

réservés