

PANNA COTTA COCO FRUITS DE LA PASSION

Dimanche 21 Février 2021

Pour finir un repas festif en douceur :

**Panna cotta coco fruits de la passion pour 4 personnes et 3 sp
vert bleu violet par part**

-330 g de lait de coco Ayam allégé

*-3 fruits de la passion**

-50 ml de sirop tropical sans sucre

-3 feuilles et demi de gélatine

Mettre 3 feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide minimum 10 minutes.

Verser le lait de coco dans une casserole et chauffer à feu très doux jusqu'à frémissement. Sucre avec le sirop tropical.

Hors feu, rajouter la gélatine essorée et bien mélanger.

Verser dans 4 verrines, filmer et placer le tout au frais minimum 2 heures.

Au bout de ce laps de temps, couper les fruits de la passion en deux, récupérer la pulpe et la mettre dans une passoire pour séparer les graines du jus.

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

Chauffer doucement le jus des fruits de la passion et hors feu, rajouter la gélatine essorée.

Bien mélanger et verser dans les 4 verrines, sur la panna

cotta.

Remettre au frais minimum 2 heures.



C'est un dessert très léger.

Le coco allégé de la marque Ayam ne contient que 5% de MG, il contient du lait de coco et de l'eau de coco et le goût de noix de coco est préservé.

Pour le repas de la saint Valentin : 1 flûte de champagne (3 sp vert bleu violet) -crudités avec 100 g de fromage blanc salé 0% (1 sp vert bleu violet) -50 g de saumon fumé avec 50 g de pain noir 100% seigle complet (5sp vert -3 spl bleu-0 spv violet) -gambas à la plancha (1 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -macédoine (0 sp vert bleu violet) - panna cotta coco fruits de la passion (3 sp vert bleu violet). Total :13 sp vert-10 spl bleu-7spv violet

Très bon dimanche à toutes et tous.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés