

PANNA COTTA LÉGÈRE A LA MANDARINE

Dimanche 20 Février 2022

La panna cotta classique est très riche en crème 30% et en sucre mais pourquoi se priver de ce dessert ?

Panna cotta légère à la mandarine pour 2 personnes et 4 sp vert bleu violet -4 psp par part

-125 ml de lait écrémé : 1 sp vert bleu violet -1 psp

-100 g de crème 12% : 7 sp vert bleu violet -7 psp

-3 mandarines : 0 sp vert bleu violet -0 psp*

-1 cuillerée à soupe de sirop d'agrumes 0% sucre : 0 sp vert bleu violet -0 psp

-1 cuillerée à café de sugarly (sucralose) : 0 sp vert bleu violet -0 psp

-2 feuilles 1/2 de gélatine (5 g) : 0 sp vert bleu violet -0 psp

Mettre la gélatine dans un bol d'eau froide minimum 10 minutes.

Verser le lait, la crème dans une petite casserole et chauffer sans atteindre l'ébullition.

Hors feu, mettre la gélatine essorée et bien fouetter tout en rajoutant le sugarly , le sirop d'agrumes et le jus d'une mandarine.

Verser dans deux grandes verrines et mettre au frais 3 à 4 heures.

Au moment de servir, rajouter sur les panna cottas des tranches fraîches de mandarine.



Si vous prenez une crème 4%, comptez 3 sp vert bleu violet [] [] -3 psp [] mais pour 1 sp ou 1 psp de plus, l'emploi de crème à 12% donne une panna cotta plus onctueuse.

Pour mon amie Marie, ce dessert est permis aux diabétiques.

Pour le repas : radis roses à la croque au sel (0 sp vert bleu violet [] [] -0 psp []) - rôti de porc aux échalotes (7 sp vert [] -7 sp bleu [] -5 spv violet [] -5 psp [] -recette du 29 01 2018) -panna cotta légère à la mandarine (4 sp vert bleu violet [] [] -4 psp []). Total : 11 sp vert [] - 11 sp bleu [] -9 spv violet [] -9 psp []

N'oubliez pas que les perso points psp [] calculés sont fonction de vos choix.

Très bon dimanche à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés