

# 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*