

# PANNA COTTA A LA FLEUR DE LILAS

Dimanche 08 Mai 2022

Mon lilas est en fleurs, plus beau d'année en année et il a sa place dans les desserts :

Panna cotta à la fleur de lilas pour 2 personnes et 3 sp vert bleu violet – 3 psp par part

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

-125 ml de crème à 4% : 5 sp vert bleu violet – 5 psp

-40 g d'erythritol : 0 sp vert bleu violet – 0 psp

-15 g de fleurs de lilas : 0 sp vert bleu violet – 0 psp

-1 cuillerée à café de canderel en poudre : 0 sp vert bleu violet – 0 psp

-1 blanc d'œuf \* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp

-4 grammes de feuilles de gélatine

Bien laver 10 g de fleurs de lilas, les éponger et les mettre dans un bol rempli de lait. Filmer et placer au frais pendant une douzaine d'heures.

Au bout de ce laps de temps, placer les feuilles de gélatine dans un petit récipient d'eau froide minimum 10 minutes.

Sortir le bol du frais, passer le lait au tamis ou au chinois et jeter les fleurs de lilas.

Chauffer la crème sans la faire bouillir et aux premiers frémissements, stopper la cuisson et hors feu, rajouter la gélatine essorée. Bien fouetter.

*Rajouter le lait parfumé et l'erythritol et bien mélanger.*

*Remplir deux grandes verrines et mettre au frais 4 h le temps que la panna cotta prenne.*

*Servir avec quelques fleurs de lilas préparées à l'avance deux jours plus tôt :*

*Fouetter le blanc d'œuf légèrement et badigeonner avec 5 g de fleurs de lilas lavées et épongées. Les déposer sur une feuille de papier sulfurisé. Saupoudrer de candeur en retournant les fleurs et laisser sécher à l'air libre (référence Supertoinette)*

*Sinon mettre des fleurs de lilas fraîches uniquement pour la décoration mais à ne pas manger car elles ont un goût amer.*



*Sur ma photo, j'ai mélangé les deux. Je n'ai pas trouvé mes fleurs de lilas préparées particulièrement jolies hélas.*

*Le lilas qui est une fleur très parfumée apporte à la panna cotta un goût fin et léger.*

*L'érythritol se trouve dans les magasins Bio ou sur internet.*

*Bien entendu, il s'agit d'un lilas commun (syriaga vulgaris) non toxique sauf pour les chats, recherches sur internet et mon lilas pousse tout seul sans engrais ni pesticides. Il n'a besoin que d'eau de pluie et de soleil.*

*Pour le repas : asperges sauce maltaise allégée (4 sp vert □ – 3 spl bleu □ – 3 spv violet□ – 3 psp□ – recette du 22 05 2019) – bar au four (6 sp vert □ – 4 spl bleu □ – 2 spv violet□ – 2 psp□ – recette du 16 10 2019) – panna cotta à la fleur de lilas (3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□). Total : 13 sp vert □ – 10 spl bleu□ – 8 spv violet□ – 8 psp□*

*N'oubliez pas de tenir compte de vos choix pour calculer vos propres perso points psp□*

*Très bon dimanche*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***