

PANNA COTTA A LA FLEUR D'ORANGER

Dimanche 09 Mai 2021

Ce petit dessert a sa place dans un café gourmand, mon dessert préféré au restaurant

Panna cotta à la fleur d'oranger pour 2 personnes et 4 sp vert bleu violet ☐☐☐ par part

-200 g de crème liquide à 4%

*-1 orange bio**

-3 feuilles de gélatine

-2 cuillérées à café de fleur d'oranger alimentaire

-3 cuillérées à soupe de sirop d'agrumes sans sucre

-10 g + 20 g de sugarly en poudre (sucralose)

Mettre 2 feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide minimum 10 minutes.

Chauffer doucement la crème et quand elle frémit, incorporer hors feu la gélatine essorée en fouettant bien.

Rajouter la fleur d'oranger et les 20 g de sugarly, bien mélanger et verser dans deux verrines assez grandes ou deux verres.

Filmer et mettre au frais minimum 2 à 3 heures.

Une fois la panna cotta prise, mettre la dernière feuille de gélatine dans l'eau froide minimum 10 minutes.

Bien brosser l'orange, la couper en tranches assez fines, ôter les pépins et la mettre à compoter à petit feu et à couvert

*pendant 20 minutes dans une casserole avec un fond d'eau.
Rajouter le sugarly 10 g et bien mélanger.*

*Chauffer le sirop d'agrumes à frémissement dans une petite
casserole et hors feu délayer la feuille de gélatine essorée
dedans.*

*Mixer ensemble les tranches d'orange et le sirop avec la
gélatine pour obtenir une crème assez fine à rajouter aux
panna cottas.*

Remettre au frais minimum 2 heures.



C'est un dessert très frais à IG bas, permis aux diabétiques.

*Comme je garde l'écorce de l'orange, je choisis un fruit bio
ce qui est essentiel.*

*Vous pouvez remplacer la gélatine par de l'agar agar sachant
qu'il faut 1 g pour 250 g de préparation*

*Pour le repas : 45 g d'avocat citron mixé sur lit de mâche (2 sp vert bleu violet ☐☐☐) -caille au four champignons haricots verts + 1 c à c d'huile (2 sp vert bleu violet ☐☐☐) -120 g de pommes de terre au four (3 sp vert☐-3 sp bleu☐-0 spv violet☐) -panna cotta à la fleur d'oranger (4 sp vert bleu violet☐☐☐).
Total : 11 sp vert ☐ – 11 sp bleu☐- 8 spv violet☐*

Très bon dimanche à toutes et tous.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés