

# 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 cuillerées à café de fleur d'oranger alimentaire*

*-3 cuillerées 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**