

PANNA COTTA AU CAFÉ

**Dimanche 12 Mai
2019**

La douceur dominicale même pour les diabétiques :

**Panna cotta au
café pour 2 personnes et 3pp-6sp par part**

- 100g de crème à 15%
- 100 g de crème à 4%
- 1 stick de café soluble
- 2feuilles de gélatine
- 25 g de sucralose
- 1 cuillère à café de cacao en poudre
- quelques d'extrait de vanille

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

Verser dans une casserole les 2 crèmes. Chauffer légèrement puis ajouter le café et le sucralose.

Porter le tout à frémissement en remuant

Hors feu, verser la vanille et rajouter la gélatine bien essorée en fouettant la préparation

Verser dans deux verrines et mettre au frais minimum 2heures

Saupoudrer de cacao au moment de servir



Sur ma photo, mes verres ne sont pas très nets : ils

sortent du frigo et ils sont givrés

Vous pouvez prendre une crème à 12 % (100 ml = 7sp) et remplacer le cacao par 3 à 5g de chocolat noir râpé. Le résultat sera à 6sp

Il vaut mieux éviter de prendre entièrement de la crème à 4% si vous tenez à avoir une panna cotta moelleuse et qui se tient

A faire aussi avec de l'agar agar à cuire 2minutes dans la crème : 1g suffira

Pour le repas de midi : pot au feu allégé (7pp-6sp-recette du 18 02 2017) -100 g de pommes de terre nature (2pp-2sp) - panna cotta au café (3pp-6sp). Total: 12pp-14sp

Le rééquilibrage des pp-sp se fait au repas du soir

Très bon dimanche

Lilou3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**