

PANNA COTTA FRAISES CHOCOLAT

Dimanche 11 Juin 2017

Un très beau mariage : fraise chocolat comme dans Pretty woman ... (lol)



Panna cotta chocolat fraises pour 2 personnes et 4 pp- 6 sp par part

- 200ml de crème à 4 %
- 1 feuille $\frac{1}{2}$ de gélatine
- 10 g de chocolat noir
- 1 cuillère à soupe de cacao non sucré
- 2 sticks de 1 g de sucralose

-100 g de fraises *

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

Fondre le chocolat dans la crème sans faire bouillir

Rajouter le cacao et bien fouetter

Hors du feu, rajouter la gélatine essorée, bien fouetter et verser le sucralose

Verser dans 2 coupes et laisser prendre au frais minimum 2 h

Servir avec des fraises équeutées et coupées en 2 ou 4

Vous pouvez faire cette recette avec de l'agar agar (1 g)

Pour le repas : asperges + 10 g de mayonnaise allégée + 50 g de fromage blanc 0 % (2pp- 2 sp)-150 de gambas décortiquées à la plancha (3 pp-1 sp)-100 g de couscous complet cuit nature (3pp- 3 sp)-panna cotta chocolat fraises (4pp- 6 sp). Total : 12 pp- 12 sp

Très bon dimanche