PANNA COTTA LIGHT A LA MANGUE ET FRUITS DE LA PASSION

Dimanche 26 Septembre 2021

Nettement plus digeste que la vraie panna cotta mais aussi parfumée :

Panna cotta light à la mangue et fruits de la passion pour 2 personnes et 3 sp vert bleu violet□□□ par part

-160 g de crème à 4%

*-1 mangue**

*-4 fruits de la passion**

-2 cuillerées à café de sugarly (sucralose)

-2 feuilles ½ de gélatine

*-2 cuillerées à soupe de lait écrémé (30 ml) *.*

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

Couper la mangue en dés. Les mettre dans le bol d'un mixeur et rajouter la crème et le sugarly.

Chauffer le lait et hors feu, délayer la gélatine essorée dedans.

Verser dans le mixeur et mixer le tout pour obtenir une crème lisse.

Remplir deux grandes verrines et mettre au frais minimum 3 heures, le temps que la panna cotta prenne.

Au bout de 3 heures, mettre la ½ feuille de gélatine restante dans un bol d'eau froide.

Récupérer la pulpe et le jus des fruits de la passion et les passer au chinois pour n’avoir que le jus.

Chauffer le jus et hors feu, dissoudre dedans la ½ feuille de gélatine essorée.

Verser dans les verrines, sur la mangue et remettre le tout au frais minimum 1 heure, la couche des fruits de la passion étant fine, elle prend très vite.

Garder bien au frais jusqu’au moment de servir.

Vous pouvez faire cette recette avec de l’agar agar (2 g pour 500 g de préparation) mais ce sera beaucoup plus compact en bouche.

Souvent 3 fruits de la passion suffisent pour obtenir assez de jus.

Pour le repas : salade de coques aux artichauts (2 sp vert -1

spl bleu-1 spv violet-recette du 28 06 2017) -lotte sur lit de poireaux et sarrasin (5 sp vert -4 spl bleu-1 spv violet-recette du 18 01 2019) -panna cotta light à la mangue et fruits de la passion (3 sp vert bleu violet). Total : 10 sp vert -8 spl bleu -5 spv violet

Très bon dimanche

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés