

PANNA COTTA MANGUE COCO

Dimanche 16 Janvier 2022

Un peu de soleil et de gourmandise en ce dimanche glacial :

Panna cotta mangue coco pour 3 personnes et 5 sp vert bleu violet -5 psp par part

-330 ml de lait de coco allégé Ayam :12 sp vert bleu violet -12 psp

-300 g de mangue pelée, dénoyautée* : 0 sp vert bleu violet -0 psp

-10 g de copeaux de noix de coco : 3 sp vert bleu violet -3 psp

-1 cuillerée à soupe de sugarly en poudre(sucralose) : 1 sp vert bleu violet -1 psp

-3 feuilles de gélatine :0 sp vert bleu violet -0 psp

Mettre les feuilles de gélatine à tremper dans de l'eau froide minimum 10 minutes.

Garder 60 ml de lait de coco.

Couper la mangue en cubes. Les mettre dans le bol du mixeur avec les 270 ml de lait de coco restant et le sugarly.

Chauffer les 60 ml de lait de coco sans les faire bouillir et rajouter hors feu la gélatine essorée. Bien fouetter et verser dans le bol du mixeur.

Mixer le tout pour obtenir une crème lisse.

Remplir trois grandes verrines et mettre au frais minimum 4 heures.

Servir en rajoutant des copeaux de noix de coco sur la panna

cotta.



Choisissez une mangue bien sucrée sinon rajoutez un peu plus de sugarly selon vos goûts.

Pour le repas : salade de coques aux artichauts (2 sp vert
-1spl bleu-1 spv violet-1 psp -recette du 28 06 17) -
saumon en papillote avec fenouil (4 sp vert -0 spl bleu-0
spv violet-0 psp) -100 g de riz complet (3 sp vert-3 sp
bleu-0 spv violet -3 psp) -panna cotta mangue coco (5 sp
vert bleu violet-5 psp). Total : 14 sp vert - 9 spl
bleu-6 spv violet- 9 psp

Tenez bien compte de vos choix alimentaires pour le comptage
en psp

Très bon dimanche et si vous me laissez des commentaires, je
suis désolée, je ne peux pas les lire actuellement mais ce
n'est que provisoire.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés