

PANNA COTTA VANILLE FRAISE

Dimanche 12 Novembre 2017

Mes dernières fraises sur le marché et un dessert qui ne sera qu'un souvenir jusqu'au printemps prochain sauf si vous prenez des fraises surgelées mais qui n'ont pas le sucré des variétés Charlotte ou Mara des bois présentes jusqu'aux gelées

Panna cotta vanille fraise pour 2 personnes et 1pp- 2 sp par part

- 150 g de fraises *
- 1 yaourt sveltesse vanille*
- 100 ml de lait d'amandes sans sucre
- 1 stick de canderel vanille
- 2 sticks de sucralose
- 2 feuilles de gélatine

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

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

Mixer ensemble la préparation précédente, le yaourt, le canderel vanille et verser dans 2 jolies coupes

Mettre au frais minimum 2 heures

Au moment de servir, rajouter des fraises saupoudrées de sucralose



Vous pouvez remplacer la gélatine par de l'agar agar (1 g) à cuire 1 minute à ébullition dans le lait

Pour le repas : 50 g d'avocat citron (2pp- 3 sp)-120 g de cabillaud en papillote avec petits légumes (3pp- 1 sp)-120 g de riz basmati (4pp- 4 sp)-panna cotta vanille fraise (1pp- 2 sp). Total : 10 pp-10 sp

Que votre dimanche soit riche et agréable

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés