

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
- 2 feuilles de gélatine
- 25 g de sucralose
- 1 cuillerée à café de cacao en poudre
- quelques gouttes d'extract 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 2 heures

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**