

# 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*