

# PANNA COTTA COCO FRUITS DE LA PASSION

Dimanche 21 Février 2021

*Pour finir un repas festif en douceur :*

*Panna cotta coco fruits de la passion pour 4 personnes et 3 sp  
vert bleu violet par part*

*-330 g de lait de coco Ayam allégé*

*-3 fruits de la passion\**

*-50 ml de sirop tropical sans sucre*

*-3 feuilles et demi de gélatine*

*Mettre 3 feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide minimum  
10 minutes.*

*Verser le lait de coco dans une casserole et chauffer à feu  
très doux jusqu'à frémissement. Sucrez avec le sirop tropical.*

*Hors feu, rajouter la gélatine essorée et bien mélanger.*

*Verser dans 4 verrines, filmer et placer le tout au frais  
minimum 2 heures.*

*Au bout de ce laps de temps, couper les fruits de la passion  
en deux, récupérer la pulpe et la mettre dans une passoire  
pour séparer les graines du jus.*

*Mettre la  $\frac{1}{2}$  feuille de gélatine restante dans un bol d'eau  
froide minimum 10 minutes.*

*Chauffer doucement le jus des fruits de la passion et hors  
feu, rajouter la gélatine essorée.*

*Bien mélanger et verser dans les 4 verrines, sur la panna*

*cotta.*

*Remettre au frais minimum 2 heures.*



*C'est un dessert très léger.*

*Le coco allégé de la marque Ayam ne contient que 5% de MG, il contient du lait de coco et de l'eau de coco et le goût de noix de coco est préservé.*

*Pour le repas de la saint Valentin : 1 flûte de champagne (3 sp vert bleu violet) -crudités avec 100 g de fromage blanc salé 0% (1 sp vert bleu violet) -50 g de saumon fumé avec 50 g de pain noir 100% seigle complet (5sp vert -3 spl bleu-0 spv violet) -gambas à la plancha (1 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -macédoine (0 sp vert bleu violet) - panna cotta coco fruits de la passion (3 sp vert bleu violet). Total :13 sp vert-10 spl bleu-7spv violet*

*Très bon dimanche à toutes et tous.*

*Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr*

*Tous droits réservés*