

Dessert

Panna cotta vanille et son coulis de fruits rouges



la Cuisine
d'elivie



4

personnes



25

minutes
de préparation



4

heures
de prise
au froid



Avec la participation du chef Alain Roussingue
et des équipes expertes de diététiciennes Eliuie

Panna cotta vanille et son coulis de fruits rouges

pour 4 personnes

Côté ingrédients

- 3 feuilles de gélatine
- 20 cl de lait
½ écrémé
- 20 cl de crème
fraîche liquide
- 50 g de cassonade
- 1 gousse de vanille
- 300 g de fraises
- 225 g de framboises
- Le zeste d'un citron
vert
- 4 c. à s. de sucre

Côté cuisine

1. Faites tremper la gélatine dans un bol d'eau froide.
2. Pendant ce temps, portez le lait, la crème, la cassonade et la gousse de vanille grattée à frémissement. Hors du feu, incorporez la gélatine bien essorée. Laissez tiédir puis versez dans les verrines. Placez au frais au moins 4 heures.
3. Rincez les fruits rouges à l'eau claire. Équeutez les fraises et coupez-les en morceaux.
4. Placez les morceaux de fraises, les framboises, le zeste de citron vert et le sucre dans une casserole. Portez à ébullition, puis faites cuire à feu doux pendant 10 minutes. Passez le tout au mixeur plongeant, puis au tamis. Laissez refroidir complètement.
5. Au moment de servir, dressez le coulis de fruits rouges sur les panna cotta.

Le besoin

Texture modifiée
(mixé / mouliné)

Apports nutritionnels
(pour 1 personne)

341

kcal



15 g

protéines

12 g

lipides

44 g

glucides

Prix / personne

1,12€



L'astuce du chef

Si vous n'avez pas de fruits frais, vous pouvez utiliser des fruits congelés, de la gelée ou de la confiture.