



Cuisine et
dépendances

Panna cotta light aux framboises



Voici une version light et raffinée de la fameuse panna cotta, très tendance en ce moment dans beaucoup de restaurants. Cette crème légère, au goût très doux, est à déguster nature ou accompagnée d'un coulis de fruits rouges.

J'aime beaucoup ce dessert, très frais et j'en fais souvent pour moi seule car tout le monde n'aime pas son côté gélifié (tant mieux, ça en fait plus pour moi !) : du coup j'en profite pour économiser quelques kcalories en optant pour la version light ! il faut dire que la recette traditionnelle est assez sucrée mais est surtout très riche en graisses.

Ingrédients (pour 4 desserts) :

- 20 cl de lait concentré entier, marque Gloria (7.5 % MG)
- 200 g de fromage blanc à 0% de MG
- 2 feuilles de gélatine
- 1 cuil. à café d'arôme d'amandes amères
- 2 cuil. à café d'arôme vanille liquide
- 20 framboises surgelées
- édulcorant

Préparation :

Mettre les feuilles de gélatine à tremper dans un bol d'eau bien froide.

Faire chauffer à feu doux le lait.

Lorsqu'il frémit, stopper le feu et ajouter en fouettant dans la casserole vigoureusement les feuilles de gélatine essorées, la vanille liquide, l'arôme d'amandes, le fromage blanc et l'édulcorant (pour la quantité, voir recommandations d'utilisation selon la marque).

Au fond des verrines mettre 3 framboises encore surgelées, verser la préparation jusqu'aux 2/3 de la hauteur. Remettre 2 ou 3 framboises sur le dessus.

Laisser prendre 2 h minimum au réfrigérateur.

Le 22 Mai 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/05/22/index.html>