

PANNA COTTA EXOTIQUE

FRUIT DE LA PASSION & CRÈME DE COCO

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les fruits de la passion contiennent deux à trois fois plus de fibres que la moyenne des autres fruits frais ! Les fibres alimentaires sont essentielles pour réguler le transit intestinal et auraient un rôle bénéfique dans certaines maladies.

Pour : 4 personnes

Niveau : Facile

Temps : 20min + 5h de réfrigération

INGREDIENTS

Pour la crème

- 35cl de lait $\frac{1}{2}$ écrémé
- 20cl de crème de coco
- 45g de sucre en poudre
- 2g d'agar-agar

Pour le coulis

- 5 fruits de la passion
- 20ml de jus de pomme
- 15g de sucre
- 5g de farine (optionnel)

1. Dans une casserole hors du feu, mélangez le lait froid et la crème de coco froide avec l'agar-agar.
2. Ajoutez le sucre et faites chauffer 3min.
3. Versez votre préparation dans des verrines, tasses ou tout autre vaisselle et placez au réfrigérateur pendant 5 heures.
A noter : plus le récipient sera grand, plus le temps sera long avant que la crème devienne ferme !

Pour le coulis

4. Coupez vos fruits de la passion en deux, prélevez la pulpe avec une cuillère et la mettre dans une casserole.
5. Ajoutez le jus de pomme, le sucre et faites chauffer à feu moyen. Mélangez puis mixez pour obtenir un coulis homogène.
6. Si le coulis est trop liquide, rajoutez la farine et laissez chauffer quelques minutes afin que le coulis épaisse légèrement.
7. Réservez votre coulis au frais puis versez le sur vos crèmes au moment de servir

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne :

PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	SUCRE
5,2g	16g	25g	24,5g
267 kcal			

Intégrez ce dessert dans un repas équilibré. Voici ce que je vous propose :

- **Entrée** : Salade de fenouil râpé assaisonné au citron vert
- **Plat principal (non-végétarien)** : Un filet de dinde, riz pilaf et poêlée de légumes de saison
Ou **Plat principal (végétarien)** : Curry d'épinards et de pois chiche, riz créole
- **Dessert** : *Panna cotta exotique*
- **A côté** : Une tranche de pain complet et de l'eau

GALERIE PHOTOS

