



## PANNA COTTA AUX FRUITS ROUGES

 15 minutes 3 heures

### INGRÉDIENTS

- 100 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 1 cuillère à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (24 g)
- 125 grammes de fruits rouges, crus (framboises, fraises, groseilles, cassis)
- 5 grammes de jus de citron, maison
- 1 feuille de gélatine, sèche (2 g)
- 1 cuillère à café de miel (8 g)

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Faites tremper les feuilles de gélatine dans l'eau froide pendant 5 à 10 minutes.
- 2° 2. Pendant ce temps, versez dans une casserole le lait de coco, la crème épaisse et le miel.
- 3° 3. Mélangez puis portez à ébullition.
- 4° 4. Hors du feu, ajoutez la gélatine essorée et fouettez vivement.
- 5° 5. Répartissez le mélange dans des verres.
- 6° 6. Laissez refroidir puis placez au moins 3 heures au réfrigérateur.
- 7° 7. Dans un saladier, mélangez les fruits rouges (réservez-en quelques-uns pour la décoration) avec un filet de jus de citron.
- 8° 8. Mixez et filtrez si besoin. Placez au réfrigérateur jusqu'au service.
- 9° 9. Un peu avant de servir, répartissez le coulis sur les panna motta et décorez avec les fruits mis de côté.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	91 kcal	5 %
PROTÉINES	2 g	4 %
GLUCIDES	8 g	3 %
SUCRES	7 g	8 %
LIPIDES	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	7 g	37 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	12 %
SODIUM	18 mg	1 %