Murielle Gaboriau
Diététicien · 449505460

PANNA COTTA À LA MANGUE

1 portion

INGRÉDIENTS

- 10 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 7.5 grammes de miel
- 1/2 feuille de gélatine, sèche (1 g)
- 1/4 unité grande de citron, pulpe, cru (24 g)
- 1/4 unité grande de mangue, pulpe, crue (85 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Immergez les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pour les ramollir. Coupez la mangue en petits morceaux et mixez-la. Dans une casserole, faites chauffer la crème avec la moitié du jus de mangue et le miel. Ajoutez la gélatine égouttée et mélangez jusqu'à dissolution. Répartissez les crèmes dans des ramequins, couvrez et réservez au frais au moins 3 h. Au moment de servir, ajoutez le coulis de mangue au-dessus. Astuce : déclinez cette recette avec les fruits de votre choix selon la saison.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (127 g)	% AR
ÉNERGIE	90 kcal	114 kcal	6 %
PROTÉINES	1 g	2 g	3 %
GLUCIDES	15 g	18 g	7 %
SUCRES	9 g	11 g	13 %
LIPIDES	2 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	6 %
SODIUM	9 mg	11 mg	0 %