



PANNA COTTA DE YAOURT ET MYRTILLES

Un dessert onctueux et fruité.

 4 heures et 15 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 10 cl de lait demi-écrémé
- 3 yaourts brassés nature au lait entier de 125g
- 250 grammes de myrtilles
- 1 c. à café de jus de citron
- 4 feuilles de gélatine
- 5 c. à soupe d'édulcorant en poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un récipient d'eau froide puis les essorer.
- 2° Faites chauffer le lait dans une petite casserole. Hors du feu, y diluer la gélatine.
- 3° Fouettez les yaourts, les ajouter au lait avec 3 cuillères à soupe d'édulcorant. Mélangez pour bien homogénéiser
- 4° Versez la préparation dans un plat rectangulaire sur une hauteur de 2 à 3 cm d'épaisseur et réservez au réfrigérateur pendant 4 heures.
- 5° Au moment de servir, préparez le coulis : mixez les myrtilles avec le jus de citron, filtrez puis incorporez 2 cuillères à soupe d'édulcorant, bien mélanger. Démoulez la panna cotta sur un plat, la couper en 4 parts puis en petits triangles. Les disposer sur des assiettes de service et nappez de coulis de myrtilles.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (203 g)	% AR
ÉNERGIE	49 kcal	99 kcal	5 %
PROTÉINES	3 g	6 g	12 %
GLUCIDES	15 g	30 g	12 %
SUCRES	5 g	11 g	12 %
LIPIDES	5 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	6 g	31 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
SODIUM	39 mg	80 mg	3 %