



Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Pana cota aux fruits frais

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de repos : 4h

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 40 cL de crème liquide à 4% de matières grasses
- 10 cL de lait écrémé
- 1 càc de stévia
- 3 feuilles de gélatine
- 1 gousse de vanille
- des morceaux de fruits naturels (selon vos envies)

Préparation de la recette :

Placer les feuilles de gélatine 10 minutes dans un bol d'eau froide pour les ramollir. Placer un papier absorbant à côté du bol pour la sécher par la suite.

Pendant ce temps-là, fendre la gousse de vanille en deux.

Dans une casserole, verser la crème, le lait, la stévia, et la gousse de vanille fendue. Faire chauffer à feu très doux pendant 7 minutes en remuant.

Retirer la gousse de vanille, et hors du feu ajouter la gélatine essorée et séchée.

Mélanger délicatement pour dissoudre la gélatine.

Verser la crème dans des petits bols et laissez refroidir. Recouvrez ensuite de papier plastique et placer au réfrigérateur au moins 4 h.

Servir avec des fruits naturels coupés.