



**Blandine Rabat**

*Diététicienne nutritionniste*

*Cryolipolyse*

*06 95 99 49 56*

*[Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com](http://www.blandine-dieteticienne-grenoble.com)*

## ***Panna cotta à la clémentine***

***Temps de préparation : 10 minutes***

***Temps de cuisson : 5 minutes***

***Temps de repos : 2 heures***

### ***Ingrédients (pour 2 personnes) :***

- 200 ml de lait écrémé*
- 2 clémentines*
- Aspartame*
- 1/4 de cuillère à café d'agar-agar*

### ***Préparation de la recette :***

*Couper vos clémentines en 2 et récupérer le jus.*

*Dans une casserole mettre le lait le jus de clémentine, l'aspartame et l'agar-agar.*

*Faire chauffer jusqu'à ébullition et laisser cuire 2 min.*

*Verser dans 2 moules, laisser un peu refroidir.*

*Réserver au frigo 2 heures minimum.*