



Diététicienne nutritionniste

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Panna cotta au citron

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 50 cL de crème allégée*
- 1 càs d'édulcorant en poudre*
- 2 feuilles de gélatine*
- 1 citron*
- 1 càc d'extrait de vanille*
- quelques feuilles de menthe*

Préparation de la recette :

Immergez les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pour les ramollir.

Coupez le citron en deux, pressez une moitié et coupez l'autre en rondelles.

Dans une casserole, faites chauffer la crème avec le jus de citron, la vanille et l'édulcorant. 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, décorez de menthe et de rondelles de citron.