



Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Panna cotta au jasmin

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 50 cL de crème fraîche fluide
- 3 cuillères à café de thé au jasmin
- 6 cuillères à café d'édulcorant en poudre
- 8 g de gélatine
- 1 poignée de pistache décortiquées non salées
- 4 cerneaux de noix

Préparation de la recette :

Faire chauffer la crème fluide à feu doux, couper le feu et laisser infuser 10-15 min le thé au jasmin dans la crème.

Faire tremper la gélatine dans un bol d'eau froide.

Passer la crème pour enlever les feuilles de thé, remettre à chauffer, ajouter l'édulcorant et mélanger pour bien le dissoudre.

Egoutter les feuilles de gélatines, les ajouter à la crème parfumée, remuer, puis verser dans des ramequins individuels de préférence. Mettre au froid au moins 3 heures pour faire prendre la gélatine.

Au moment de servir le dessert, concasser grossièrement pistaches et noix et répartir le mélange sur chaque ramequin.