



L'esprit de service

PANNA COTTA LEGERE A LA CLEMENTINE



Recette sucrée : Janvier 2018

Ingrédients

- 4 cs de cassonade
- 1 cc de vanille liquide
- 2 g d'Agar agar
- 8 g d'édulcorant
- 40 cl de crème 5%
- 10 cl de lait écrémé
- 6 clémentines + 1 en décoration



Recette élaborée par notre
équipe de diététiciennes

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Temps de réfrigération : 2 h

Préparation



- Dans une casserole, mélanger le lait, l'édulcorant, la crème, la vanille et l'Agar agar.
- Porter à ébullition et cuire 1min. Réserver
- Eplucher les clémentines et couper chaque quartier en 3.
- Dans une casserole, mettre les clémentines et la cassonade avec un fond d'eau. Faire compoter 15 min puis laisser refroidir.
- Dans les verrines, partager la compote de clémentines puis la crème. Mettre au frigo 2h.
- Au moment de servir, décorer de quartiers de clémentines.

Valeurs nutritionnelles :

Kcal : 100

Protides : 6 g

Glucides : 77 g

Lipides : 6 g

Atout
nutritionnel

recette riche en
vitamines C