

# Panna Cotta aux kakis

## INGRÉDIENTS

- 4 kakis mûrs
- 300ml de lait de coco (ou autre lait animal ou végétal)
- 100ml de crème de coco
- 2g d'agar-agar
- 20g de sucre de canne
- Vanille en gousse ou extrait (facultatif)
- Une douzaine de pistaches concassées (facultatif)



## PRÉPARATION



- Faire chauffer dans une casserole le lait, la crème, la vanille et le sucre. Bien mélanger.
- Juste avant l'ébullition, ajouter l'agar-agar en plusieurs fois et en mélangeant en continu, pour éviter les grumeaux. Laisser chauffer encore 2 minutes.
- Mettre la crème dans des verrines (à l'aide d'une passoire fine si possible) et les placer au frais jusqu'au lendemain.

### Avant de servir :

- Concasser les pistaches si vous avez choisi d'en mettre.
- Ouvrir les kakis en deux et récupérer la chair.
- Recouvrir la surface des verrines avec la chair de kaki (compter 1 kaki pour une verrine).
- Décorer avec les éclats de pistaches. C'est prêt !



### Atouts Nutritionnels

Le kaki est disponible de novembre à février, il permet de varier les plaisirs dans une saison où le choix est moins varié. Il contient des fibres et des antioxydants.

Le lait de coco est un des moins sucré (2 fois moins que le lait de vache)

### Valeurs nutritionnelles par portion :

84 Kcal

Protéines : <1g

Glucides : 22,6g

Lipides : 5,45g