



DES “ PANNA COTTA” S PANNA COTTA mode LVC pour les “SANS ”:

La “panna cotta “ c’est la “crème cuite” italienne, un dessert sucré, onctueux et parfumé . Bien sûr la base c’est de la crème sucrée chaude dans laquelle on dissout de la gélatine pré-trempée pour la faire se 3gélifier”. Pour les “sans gluten” et “sans sel” ils utiliseront la méthode “classique” sans problème Pour les “sans sucre” ou “sans gras”, la méthode “LVC” fonctionnera parfaitement ainsi que pour les “sans calories” même si elle n’est pas spécialement pour eux au départ Nous allons fabriquer, nous, des “pas-panna-cotta” bonnes pour les “sans”

INGRÉDIENTS

gélatine (* 1)

crème fleurette et/ou du lait (* * 2)

le parfum de votre choix (* * * 3)

“faux sucre” qui peut cuire

MÉTHODE

Faire trempez les feuilles de gélatine (* 1) dans l’eau froide

. Il existe des variété importante dans les tailles des feuilles de gélatine . En principe de 2 à 5 grs . . Avec une bonne crème fleurette comptez 13 à 15 grs par litre . Plus vous “forcez” sur la gélatine, plus le résultat sera dur . Ce qui n’est pas forcément le plus agréable . Mais le mieux est de tester avec “votre” gélatine . Vous pouvez pour vous rapprocher du futur résultat essayez dans le petit “pot à tester de LVC” : verser 2 à 3 cuillères du mélange et mettez le tout sous film étirable dans le congélateur : et voyez vous même si c’est le résultat que vous souhaitiez .

NB :Inversement lorsque vous ferez le dessert définitif NE PAS LE REFROIDIR de force au congélateur sauf urgence : la gélatine aurait tendance à “péguer”, à “coller”

La “panna cotta” classique c’est de la crème (* * 2) mais dores et déjà sachez que la technique ne s’applique pas qu’à la crème fleurette seule . Comme je vous l’ai dit, on peut utiliser un mélange dans toutes les proportions avec du lait, voir du lait seul ou même des laits végétaux pour les allergiques ou les végétariens .

Et ça marchera même pour les “sans gras” avec du lait écrémé 0% de M.G C’est évidemment moins moelleux mais dans ce cas, dans le lait chaud, mettez un rien de Maïzena délayée au lait froid avec le sucre . Pas trop car sinon ça serra plus une crème gélifiée”, “prise” mais une crème épaissie .

Photo 1



Lorsqu’on sort la gélatine : “essorer” la bien pour ne pas mettre d’eau dans la future crème

Photo 2



Lorsque votre gélatine est fondue vous pouvez ajouter vos fruits à cuire

photo 3



Mettez vos herbes à infuser dans la crème et bien filtrer avant de l’utiliser

Faire chauffer le mélange crème et/ou lait avec un peu de faux sucre type cyclamate qui supporte bien la cuisson

T.S.V.P -->

Ajouter le parfum (* * * 3) que vous voulez sauf bien évidemment un acide qui ferait tourner le laitage

- Utiliser les parfums classiques: extrait de vanille, cacao, café ,chicorée liquide etc ...
- faire infuser vos plantes, et mélangez bien . Laissez infuser puis filtrer (photo 3 ici avec 3 menthes différentes)
- vous pouvez choisir de parfumer en utilisant les alcoolats de cuisine de LVC (ou une liqueur classique du commerce) . Attention pour les “sans sucre” les liqueurs du commerce contiennent toutes plus ou moins de sucre
- pensez aussi aux épices, à la poudre d'écorce de tous les agrumes (ce n'est pas la peau qui est acide mais le jus !) voir la poudre d'écorce d'oranges de LVC par exemple . Là aussi pour ne pas avoir de “grains flottants” vous pouvez filtrer après cuisson

Remettez le laitage sur le feu doux . Essorez dans vos doigts la gélatine pour ne pas mélanger l'eau de trempage dans votre dessert (PHOTO 1) . Il faut bien dissoudre la gélatine, pour que la “panna-cotta” puisse bien prendre .

Si vous voulez mettre des éléments à l'intérieur de la panna cotta vous pouvez :

- soit les mettre à ce moment là (brisures de biscuits, fruits secs et autres(photo 2) etc ..
- soit les mettre dans la verrine de service et couvrir de crème

Vous pouvez de même verser la crème sur un fond de biscuits, de confit de fruits, de cuisson de clémentines etc ..

DONC

vous verser votre crème dans votre ramequin et soyez patient : Elle va prendre lentement au fur et à mesure de son refroidissement .

Photo 4



Présentation classique avec ici 2 baies en bas crème framboises et dessus crème

Photo 5



panna cotta moulée aux amandes avec sa compotée d'abricots autour

photo 6



petites panna au pralin et ganache au chocolat au centre

NB Si vous souhaitez faire plusieurs couches de parfums différents dans vos “panna cotta” il faut impérativement être patient car la **couche inférieure doit être prise lorsqu'on verse la suivante** (photo 4 au dessus)

Vous pouvez bien sûr ne pas utiliser que la classique verrine mais au contraire “mouler” votre panna cotta dans un grand moule (photo 5) et l'accompagner d'une garniture assortie , soit dans de moules individuels (photo 6 dans des petits moules à savarins) à démouler pour des présentations plus “cuisine”

Ceci constitue une base avec laquelle vous varierez à l'infini vos desserts . Avec le temps vous doserez vous même la quantité de gélatine nécessaire par rapport au liquide . Sachez d'ores et déjà que la technique ne s'applique pas qu'aux laitages .

T.S.V.P --->

Vous obtiendrez des choses très différentes mais fort agréables avec des coulis, des jus voir des sirops de fruits .Voyez par exemple la fiche de la salade de fruits d'été en gelée de framboises

ET ON PEUT MÉLANGER LES DEUX TECHNIQUES BIEN ENTENDU
mais dans tous les cas il faut impérativement être patient car
la couche inférieure doit être prise lorsqu'on verse la suivante

Pour les “**avec sucre**” c'est la même technique sauf que, eux, ils ont droit à utiliser tous les sucres possibles et imaginables . Bien entendus on peut sucrer au sucre en poudre ou cristallisé classique, mais aussi avec les sucres parfumés LVC (aux plantes ou aux épices par exemple), avec les sucres de canne, repaya, roux , de la vergeoise blonde ou brune, de la mélasse etc...

ICI LA FORMULE C'EST :

ON FE CA KOI KON PEU POUR CA KOI KON VEU