



“ PANNA COTTA” framboises et myrtilles

La “panna cotta “ c’est la “crème cuite” italienne, un dessert sucré, onctueux et parfumé . Bien sûr la base c’est de la crème fraîche sucrée chaude dans laquelle on dissout de la gélatine pré-trempée pour la faire se “gélifier”.

Pour les “sans gluten” et “sans sel” ils utiliseront la méthode “classique” sans problème

La “panna cotta” d’aujourd’hui marchera pour les “sans sucre” ou “sans gras”, mais voyez les notes diététiques comme d’habitude

INGRÉDIENTS

gélatine (* note 1)

des framboises et des myrtilles(* * * note 3)

crème fleurette et/ou du lait (* * note 2)

“faux sucre” qui peut cuire

MÉTHODE

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

Préparez des coulis de fruits séparément dans votre cas . Chacun des deux sortes de fruits à part en mixant les fruits le plus fin possible avec soit du vrai sucre pour les “avec” , soit un peu de “faux sucre” type cyclamate qui supporte bien la cuisson pour les “sans”

Faites chauffer soit la crème (la “panna”), soit du lait (pour moins de gras et de calories) soit un mélange des deux

Lorsque c’est chaud (juste avant l’ébullition pour la crème pour qu’elle ne “tourne” pas) mélangez la gélatine BIEN ÉGOUTTÉE dans vos doigts .

Divisez en deux quantités égales et bien mélanger vos coulis . Laissez tiédir et deux versions

- 1/ On bien vous “coulez dans vos “potiots” de verre une des crèmes, vous mettez au frais et attendez que la couche soit prise avant de verser l’autre couche

-2/ Vous versez en même temps les 2 appareils des deux côtés du “potiot” : vous obtiendrez un “marbré” fort joli : vos deux “crèmes” rose et bleu ne se mélangeront pas trop si vous faites doucement . Vous obtiendrez de subtiles mélanges de goût lorsque vous dégusterez vos desserts .

- 3:/ .Vous pouvez même opter dès le départ pour mélanger les goûts de fruits en ne faisant qu’un seul appareil violet-mauve

Laissez prendre à son rythme au frais mais non pas au congélateur : soyez patient . La panna cotta met du temps à prendre . Elle va durcir lentement au fur et à mesure de son refroidissement .

Servez simplement comme sur la photo 2, des fruits frais qui ont servi à la confection des crèmes ou avec un chapeau de crème fouettée (fleurette légère et “faux sucre” pour les “sans” comme la photo 3) ... un petit four aux fruits avec ?? ce sera si bon ...!

NOTES TECHNIQUES :

(* note 1). Il existe des variations importantes 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 .

T.S.V.P -->

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"

(** note 2) La "panna cotta" classique c'est de la crème mais dores et déjà sachez que la technique ne s'applique pas qu'à la crème fleurette seule . 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 des desserts même sans laitages sont possibles : voir par exemple "le thé de ronce en cappuccino"

Et ça marchera parfaitement pour les "sans gras" avec du lait écrémé 0% de M.G (voir note technique) C'est évidemment moins moelleux

Photo 1



Lorsqu'on sort la gélatine : "essorer" la bien dans vos doigts pour ne pas mettre d'eau dans la future crème

photo 2



Une couche de crème de framboise en dessous puis une couche crème de myrtilles dessus + une couche de fruit frais en haut

photo 3



Avec une mousseuse chantilly dessus et un petit four aux fruits en plus ...ça sera encore mieux !!

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 2 au dessus)

NOTES DIÉTÉTIQUES :

Pour les "sans sel" ou les "sans gluten" Yen a pas donc pas de problème

Pour les "sans sucre" nous l'avons vu le "vrai sucre" peut parfaitement être remplacé par un édulcorant thermostable. Les baies choisies contiennent peu de sucre et sont donc compatibles avec les régimes "sans" en particulier pour la majorité des diabétiques ... sauf d'en manger des quantités !!!

NB : Attention, avec certains "faux sucre" acides il ne vous faut à peine chauffer la crème, juste pour délayer le coulis . Sinon, elle "tournerait" allégrement

Pour les "sans gras" , mon l'avons évoqué ci dessus :aucun problème en utilisant pas de crème (mais la fleurette allégée peut être utilisée pour les cas les moins graves) .

Toutefois avec du lait (même écrémé 0% de MG) ça marchera aussi pourvu que vous ajoutiez un rien de "sauceline" à votre crème chaude , voir un peu de Maïzena délayée dans un peu de lait froid . Car ça épaissira un peu la crème sans que ce soit une crème "prise", ça gardera le moelleux de la panna cotta sans être obligé de trop "charger" en gélatine qui "collerait"

ICI LA FORMULE C'EST :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A