

Panna cotta au citron et aux bleuets

Coup de pouce, décembre 2011



Photo : Tango



Portion(s) : 8

Préparation : 25 min

Cuisson : 5 min

Mode de préparation : Cuisinière

Ingrédients

- 2 t (500 ml) de crème à 35 %
- 2/3 t (160 ml) de sucre
- zeste de 1 citron coupé en longues lanières
- 2 c. à tab (30 ml) de gélatine sans saveur
- 2 t (500 ml) de babeurre
- 1/2 t (125 ml) de jus de citron
- 1 t (250 ml) de bleuets frais

Préparation

1. Dans une casserole, mélanger 1 3/4 t (430 ml) de la crème, le sucre et le zeste de citron. Cuire à feu moyen, en brassant, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit fumant et que le sucre soit dissous. Retirer la casserole du feu, couvrir et laisser reposer pendant 10 minutes.

2. Entre-temps, verser le reste de la crème dans une autre petite casserole et saupoudrer de la gélatine. Laisser gonfler pendant 5 minutes. Chauffer à feu moyen-doux, en brassant souvent, jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute.

3. Incorporer la préparation de gélatine au mélange de crème. À l'aide d'une écumoire, retirer le zeste de citron. Ajouter le babeurre et le jus de citron et mélanger. Répartir la préparation crémeuse dans huit petits verres d'une capacité de 3/4 t (180 ml) chacun. Couvrir et réfrigérer pendant environ 4 heures ou jusqu'à ce que les panna cotta aient pris. (Vous pouvez préparer les panna cotta à l'avance. Elles se conserveront jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)

4. Au moment de servir, garnir les panna cotta des bleuets.

Valeurs nutritives

Calories: 315/portion;

Protéines: 5 g/portion;

Matières grasses: 23 g (14 g sat.)/portion;

Cholestérol: 85/portion;

Glucides: 25 g/portion;

Fibres: 1 g/portion;

Sodium: 90 mg/portion.