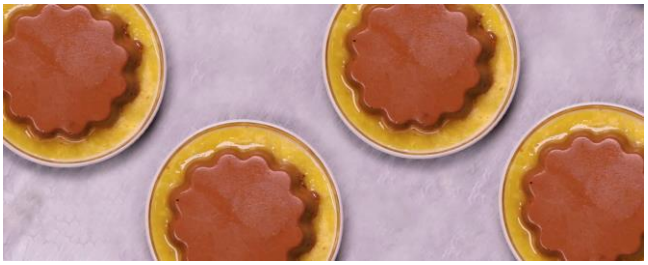
Recettes dietplus



Phase **Attaque, Active, Stabilisation**

Type : **Deserte**
Recette : **Panna cotta chocolat et coulis d'orange**

Calorie	Préparation	Cuisson
128 par personne	15 min	0 min

Ingrédients

Pour 1 personne

65 gr de yaourt maigre
45 gr de crème 5%
5 gr de cacao en poudre
1 orange pelée et coupée en 4
1/2 cc d'agar agar
1 cs bombée d'édulcorant en poudre
1 pincée de cannelle

Préparation

1. Verser l'édulcorant, le cacao, l'agar agar et la crème dans un poêlon.
2. Porter à ébullition à feu moyen. Retirer du feu.
3. Ajouter le yaourt, versez dans un petit moule ou un petit ramequin et réserver au frigo pendant deux heures minimum.
4. Mixer les quartiers d'orange avec une pincée d'édulcorant et une pincée de cannelle jusqu'à l'obtention d'un coulis.
5. Démouler la mousse solidifiée et déguster avec le coulis d'orange.