

Octobre Rose

Ingrédients :

- 100 gr de framboises
- 10 gr de baies de goji
- 15 gr de sucre
- 20 ml de jus de grenade
- 100 ml de lait
- 100 ml de crème liquide
- 2 feuilles de gélatine
- 1 càc de jus de citron



Panna Cotta Framboises et
Jus de Grenade

Téchniques:

1. Mixer et tamiser les framboises avec le jus de citron
2. Faire tremper les feuilles de gélatines dans l'eau froide 10 min
3. Dans une casserole faire chauffer: le lait, la crème, le sucre
4. Hors du feu ajouter les feuilles de gélatine essorées puis le jus de grenade
5. Dresser et réserver au frais
6. Avant de servir ajouter le coulis de framboises et les baies de goji

Conseils & Intérêts:

Dessert gourmand, onctueux et fruité, apportant des fibres et antioxydants grâce aux framboises, jus de grenade et baies de goji.

La quantité de sucre ajouté est maîtrisée et préserve une saveur naturellement fruitée

Sa couleur rose naturelle s'intègre au thème d'octobre rose

Elisa Danet étudiante en BTS Diététique et Nutrition