

Panacotta d'Agar-agar à la mangue

Dessert



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :120 min

Calories par portion : 167.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 10.519

Les ingrédients

- 2.0 gr Agar-agar
- 240.0 gr Mangue au sirop
- 20.0 cl lait demi écrémé
- 10.0 cl Crème Fraiche 30pc
- 3.0 cs Sirop d'érable

Préparation des fruits

Égoutter les morceaux de mangue, et mixez les finement. Versez cette purée dans la casserole, y ajouter le lait la crème, le sirop d'érable et l'agar-agar. Mélanger bien et porter à ébullition. Faire cuire 2 minutes sans cesser de remuer.

Préparation de la panacotta

Verser la préparation dans des ramequins. Laisser refroidir et faire prendre au froid pendant 2 hrs.

Présentation

Nappez d'un coulis de framboise.