


Trio de desserts pour café gourmand

Niveau 

Peut-être
réalisée par 

Saison



Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes à déclaration obligatoire (ADO) :

Lait/PLV : remplacer la crème par un substitut végétal (voir sur le net).

Fruits à coque : utiliser un chocolat noir sans fruit à coque.

Pas de crêpe dentelle si allergie / intolérance : gluten, soja, PLV, lactose.

Ingredients

4
pers.

Panna cotta au coulis de framboise :

40 cl de crème fraîche liquide entière

40 g de sucre blanc en poudre

$\frac{3}{4}$ de sachet d'agar agar (épaississant végétal)

vanille en poudre : **1** pincée

200 g de framboises surgelées

Granité de clémentines :

1 kg de clémentines bien mûres

Poires aux épices et croustillant praliné :

2 poires bien mûres (Williams, conférence)

$\frac{1}{2}$ citron jaune

1 pincée de cannelle, **1** pincée de vanille en poudre et **1** grain de poivre noir

50 g chocolat dessert "praliné"

50 g de crêpes dentelle

Coût

2,25 € / pers.
estimé
achat matières
premières

Temps

1h15 min
Préparation
et cuisson
dont **40** min
de cuisson



Trio de desserts pour café gourmand

Préparation de la panna cotta:

- Dans une casserole, mettre la crème, la vanille ; faire frémir puis retirer du feu.
- Mélanger le sucre et l'agar agar ; ajouter à la préparation chaude. Bien remuer et faire frémir pendant 2 mn.
- Répartir la panna cotta dans les verrines ; laisser refroidir et stocker au réfrigérateur.
- Mixer les framboises surgelées. Mettre dans un pot et stocker au réfrigérateur.
- Ajouter le coulis sur la panna cotta. Déguster

Préparation du granité de clémentine :

- Presser les clémentines afin d'obtenir environ 40 cl de jus. Ajouter le zeste d'une clémentine.
- Mettre dans un bac au congélateur ; gratter régulièrement avec une fourchette pour former le granité (minimum 4h au congélateur.)
- Mettre dans une verrine pour servir. Déguster.

Préparation poires/épices croustillant praliné :

- Eplucher les poires ; les frotter avec le jus de citron.
- Dans ½ litre d'eau ajouter la cannelle, la vanille et le poivre. Ajouter les poires et faire pocher 25 mn.
- Sortir les poires ; couper en cubes ; garder de côté.
- Faire fondre le chocolat au bain marie ; ajouter les crêpes dentelle émiettées. Mélanger.
- Tapisser des caissettes en papier avec la préparation. Mettre au réfrigérateur 1 h 00.
- Démouler les caissettes en chocolat ; remplir avec les cubes de poire. Déguster

Alternatives et astuces :

- Remplacer le coulis de framboise par un coulis de tout autre fruit, un caramel liquide, un coulis de chocolat, fruits de la passion frais, etc.
- Aromatiser le granité de clémentine : ajouter au jus avant congélation : épices, zestes confits, etc.
- Décorer le granité avec : copeaux de chocolat, feuille de menthe fraîche, éclats de pistaches, etc.
- Pour faire une glace à la clémentine, ajouter du yaourt au lait entier ou yaourt à la grecque avant de mettre au congélateur.

Informations

Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont : fruits, produits sucrés, matières grasses.

Ce plat apporte par personne :
1 part de fruit
des produits sucrés
10 cl de crème entière (30 % MG)

Pour que le repas soit complet et équilibré, ajouter sous forme de plats festifs : 150 g de légumes, une portion adaptée de féculents et de viande/poisson/œuf, un produit laitier.

Si la recette convient aux diabétiques : OUI en adaptant les apports en glucides et en fibres sur l'ensemble du repas. Un repas riche en fibres limite les risques d'hyperglycémie. Les 3 recettes sont allégées en sucre ou sans sucre ajouté.
Ce dessert apporte en moyenne 50g de glucides/pne

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI avec des adaptations

Ce plat est riche en lipides et acides gras saturés : il apporte 38 g de lipides dont 17 g d'acides gras saturés/pne. Mais ce plat reste un plat de fête, consommé occasionnellement. Pour les autres plats du repas, prévoir des aliments pauvres en graisses.

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI

Aucun ingrédient riche en sel dans ce dessert et pas d'ajout de sel dans les préparations.
ATTENTION : dans votre alimentation au quotidien, ne pas remplacer le sel (= chlorure de sodium) par du sel "de régime" : c'est très souvent du chlorure de potassium (dangereux en excès pour le cœur).

