

Panna cotta végétale



Panna cotta de base (avec agar-agar)

Ingrédients (4 à 6 pers)

- 300 ml lait amande (ou autre)
- 200 ml crème de soja (ou autre crème végétale)
- 4 c. à s. sirop d'érable ou alternative (voir ci-dessous)
- 3 à 4 c. à c. d'agar-agar (ou 1 sachet de 2 g)
- Gousse de vanille ou extrait de fleur d'oranger

Préparation

- Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter de la vanille afin de donner un peu de goût à la crème. Dans ce cas, fendez la gousse de vanille en deux, grattez et faites infuser le lait avec la vanille avant d'ajouter les autres ingrédients. Pour une prépa à la gelée d'agrumes, ajouter de l'extrait de fleur d'oranger.
- Dans une casserole, versez le lait d'amande, la crème de soja, l'agar-agar (il doit être délayé dans du liquide froid) et le sirop d'agave et mélangez bien. Afin d'éviter d'incorporer de l'air dans la préparation, utilisez une spatule plutôt qu'un fouet.
- Faites chauffer à feu doux pendant 2 minutes tout en remuant délicatement la crème afin d'activer l'effet gélifiant de l'agar-agar. La texture ne changera pas.
- Versez votre panna cotta dans les récipients de votre choix et placez-les au frais pendant 2 heures minimum (mieux la veille), pour que la crème prenne. Lorsqu'elle est "tremblante", elle est parfaite.
- Une fois prise, accompagnez votre panna cotta végétale de ce que vous souhaitez. Optez pour de la confiture, une compotée de fruits, du coulis de fruits* (fruits rouges, fraises, mangue, etc.), une gelée d'agrumes*, voir même du chocolat fondu... des fruits frais, de la menthe...
- Consommez le dessert bien frais.

Le saviez-vous ?

L'agar-agar est un polymère de galactose (galactane) contenu dans la paroi cellulaire de certaines espèces d'algues rouges. L'agar-agar constitue la principale alternative végétarienne et naturelle à la gélatine animale, avec un résultat plus ferme (pouvoir gélifiant 8x supérieur à la gélatine) : 1g d'agar-agar (pour 8 g de gélatine) pour 250 ml liquide.

Exemples d'associations

- Lait de coco + coulis de mangue
- Lait d'amande + crème de marron
- Lait de soja + coulis de fraise et feuille de verveine ou de basilic hachée

*Coulis de fruits

- Cuire 400 g de fruit (avec 3 c. à s. de sucre – optionnel) et 2 c. à s. de jus de citron.

*Gelée d'agrumes

- Jus d'1 orange et 1/2 citron et passez le jus dans un tamis pour enlever les résidus.
- Dans une casserole, portez à ébullition le jus, 20 ml d'eau, 1 pointe de couteau de vanille en poudre, 3 c. à s. de sirop d'érable et ¼ c. à c. d'agar-agar.
- Versez le liquide sur la panna cotta et faites refroidir. Faites ensuite épaissir au frigo pendant au moins 30 minutes. Décorez avec quelques feuilles de menthe et servez.

Autres recettes

Panna cotta au lait de coco et chocolat noir

Ingrédients (2 portions)

- 200 ml de lait de coco
- 1 c. à c. de cacao pur 100%
- 20 g de chocolat noir 70 % (haché)
- 1 c. à c. d'agar agar
- 1 c. à s. de sirop de yacon (ou autre sucrant à IG bas)

Préparation

- Faire chauffer le lait de coco avec le cacao et l'agar agar.
- Faites chauffer à feu doux pendant 2 minutes tout en remuant délicatement.
- Hors du feu, ajouter le chocolat noir et mélanger jusqu'à ce qu'il soit fondu.
- Verser dans des verrines et laisser prendre au frais 3 h.

Panna cotta à la poire et vanille

Ingrédients (2 portions)

- 200 ml de lait d'avoine ou de coco
- 1 poire bien mûre (mixée en purée)
- 1 c. à c. d'agar agar
- ½ c. à c. de vanille en poudre

Préparation

- Faire chauffer le lait végétal avec la vanille et l'agar agar.
- Faites chauffer à feu doux pendant 2 minutes tout en remuant délicatement.
- Hors du feu, ajouter la purée de poire et bien mélanger.
- Verser dans des verrines et laisser refroidir 3 h au réfrigérateur.

Panna cotta au potimarron et épices

Ingrédients (2 portions)

- 200 ml de lait de coco
- 80 g de purée de potimarron
- 1 c. à c. de cannelle
- ½ c. à c. de gingembre en poudre
- 1 c. à c. d'agar agar
- 1 c. à s. de sirop de yacon (d'agave ou de sucre de coco ou de rapadura)

Préparation

- Chauffer le lait de coco avec l'agar agar, la cannelle et le gingembre.
- Faites chauffer à feu doux pendant 2 minutes tout en remuant délicatement.
- Ajouter la purée de potimarron et sucrer selon les goûts.
- Bien mélanger et verser dans des verrines. Laisser refroidir au frais.

Panna cotta aux clémentines et chocolat noir

Ingrédients (2 portions)

- 200 ml de lait d'amande (ou coco)
- 1 c. à c. d'agar agar
- 1 clémentine (zeste + jus)
- 20 g de chocolat noir fondu pour le topping

Préparation

- Faire chauffer le lait avec le jus et le zeste de clémentine.
- Ajouter l'agar agar et faites chauffer à feu doux pendant 2 minutes tout en remuant délicatement.
- Verser dans des verrines et laisser prendre 3 h au frais.
- Au moment de servir, napper de chocolat noir fondu.

Panna cotta citron-menthe

Ingrédients (2 portions)

- 200 ml de lait d'avoine
- 1 c. à c. d'agar agar
- 1 c. à s. de jus de citron
- Zeste d'un citron bio
- 2 feuilles de menthe fraîche hachées

Préparation

- Chauffer le lait avec l'agar agar, le zeste et le jus de citron. Faites chauffer à feu doux pendant 2 minutes tout en remuant délicatement.
- Hors du feu, ajouter la menthe et laisser infuser 5 min.
- Filtrer, verser dans des verrines et réfrigérer.

Panna cotta à la mangue et gingembre

Ingrédients (2 portions)

- 200 ml de lait de coco
- 1 c. à café d'agar agar
- ½ mangue mixée
- ½ c. à c. de gingembre râpé
- Optionnel (en fonction de la maturité de la mangue) : 1 c. à s. de sirop/sucre (voir ci-dessous)

Préparation

- Chauffer le lait de coco avec l'agar agar et le gingembre.
- Hors du feu, ajouter la purée de mangue et bien mélanger.
- Verser dans des verrines et laisser refroidir.

Panna cotta aux myrtilles et lavande

Ingrédients (2 portions)

- 200 ml de lait d'amande
- 1 c. à café d'agar agar
- 100 g de myrtilles mixées
- 1 c. à soupe de sirop de coco
- ½ c. à café de fleurs de lavande séchées (comestibles)

Préparation

- Chauffer le lait avec l'agar agar et la lavande. Infuser 5 min puis filtrer.
- Ajouter la purée de myrtilles, bien mélanger et verser dans des verrines.
- Laisser refroidir 3 h avant dégustation.

Panna cotta au chocolat noir et épices chaï

Ingrédients (2 portions)

- 200 ml de lait de coco
- 1 c. à c. d'agar agar
- 20 g de chocolat noir 70 % haché
- ½ c. à c. de mélange chaï (cannelle, gingembre, cardamome, clou de girofle)
- 1 c. à s. de sirop/sucre*

Préparation

- Chauffer le lait avec l'agar agar et les épices.
- Hors du feu, ajouter le chocolat et mélanger jusqu'à ce qu'il soit fondu.
- Verser dans des verrines et réfrigérer 3 h avant dégustation.

Comment sucrer la panna cotta ?

L'idéal est bien évidemment un dessert sans sucre ajouté. Cependant, certaines préparations en nécessitent un peu. Pour en savoir plus sur les sucres et alternatives, consultez les articles sur le site internet www.pb-nutrition.be

Voici quelques exemples de « sucres » éventuels : sirop d'érable, rapadura, miel, sucre de coco, sirop de yacon.

Le saviez-vous ?

Le sirop de yacon est un édulcorant naturel extrait des tubercules du yacon (*Smallanthus sonchifolius*), une plante originaire des Andes. Il a une saveur douce et caramélisée, comparable au miel ou au sirop d'érable, mais il contient moins de sucre.

- Indice glycémique très bas (~1 à 5) : Contrairement au miel ou au sirop d'érable, il a un impact minime sur la glycémie.
- Riche en prébiotiques : Contient des fructo-oligosaccharides (FOS) qui nourrissent le microbiote intestinal.
- Goût agréable : Saveur douce rappelant le caramel ou la mélasse.
- Faible en calories : Environ 20 kcal par cuillère à soupe, bien moins que le sucre classique.

Précautions d'usage

- En grande quantité, il peut provoquer des ballonnements ou des inconforts digestifs à cause des FOS. Mieux vaut commencer par de petites doses.
- Éviter la cuisson à haute température, car il peut perdre ses propriétés prébiotiques.

Utilisation de feuilles de gélatine

Ces recettes peuvent être réalisées aussi avec des feuilles de gélatine à la place d'agar agar mais elles ne seront plus végétariennes forcément 😊.

Pour 500 ml de liquide : 3 à 4 feuilles de gélatine (6-8 g de gélatine). Pour la gélatine, il faut au préalable couper les feuilles de gélatine et les faire ramollir dans de l'eau froide. Faire chauffer le liquide (sans le faire bouillir). Une fois ramollies, retirer les feuilles de l'eau en les pressant pour enlever l'excédent d'eau et les ajouter au liquide hors du feu. Fouetter le mélange.

Bon appétit