

Panna Cotta feta et poivron rouge

Recette
équilibrée

Valeurs nutritionnelles pour 1 part

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
9	15	8	165

Temps global pour cette recette : 3h

Ingrédients pour 4 panna cotta :

2 feuilles de gélatine alimentaire

et un récipient d'eau froide

400 g de lait

150 g de feta

20 g d'huile d'olive

Feuilles de basilic frais

1 poivron rouge

Sel / poivre / ail

- Mettre la gélatine dans l'eau
- Découper en morceau la feta
- Faire chauffer le lait (ou lait + crème recette enrichie), faire fondre la feta dedans
- Une fois bien fondu, laisser tiédir, assaisonner puis mixer
- Mettre au frais dans les récipients (environ 2h)
- Epépiner le poivron, le couper en 2
- Le mettre 15 min au grill à 200°C
- Retirer la peau, le mixer avec l'huile d'olive et feuilles de basilic
- Versez le coulis de poivron dans votre verrine par-dessus votre crème à la feta

Votre panna cotta feta poivron est prête, bonne dégustation !

Matériel :

Plaque de cuisson, papier sulfurisé,

Mixer, 4 verrines, 1 petit plat



Sarah MAGNOLON
Diététicienne

