

Panna cotta au parmesan et tomates



Nombre de convives
Pour 4 personnes



Temps de préparation
20 minutes



Temps de cuisson
10 minutes

Ingrédients

- 3 feuilles de gélatine
- 250 ml de crème entière liquide
- 250 ml de lait
- 60 g de parmesan râpé
- 150 g de tomates
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique
- Quelques feuilles de basilic
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Préparation

- Mettez les feuilles de gélatine à tremper dans l'eau froide.
- Réalisez une salade de tomates : coupez les tomates en dés, ajoutez le basilic ciselé, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre puis mélangez délicatement avant de réserver.
- Faites bouillir dans une casserole la crème pendant 5 minutes, ajoutez le lait et poursuivez l'ébullition pendant 2 minutes. Ajoutez le parmesan. Mélangez quelques minutes sur feu doux jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu. Ajoutez les feuilles de gélatine et remuez jusqu'à parfaite dissolution.
- Répartissez la panna cotta dans 4 verrines. Réservez au réfrigérateur pendant 2 heures.
- Juste avant de déguster, versez sur les verrines la salade de tomates. Décorez de quelques copeaux de parmesan et d'une feuille de basilic.

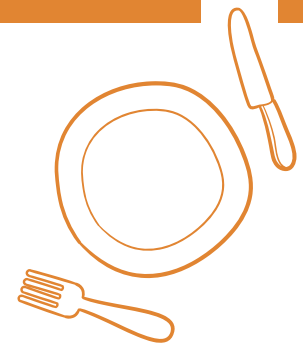
LES ENTRÉES

Une recette adaptée à l'ostéoporose

Cette recette permet d'apporter des protéines et du calcium grâce aux produits laitiers. Grâce aux tomates, elle apporte également des fibres.

► L'utilisation d'un mélange de crème liquide et de lait permet de diminuer l'apport en matières grasses saturées de la recette tout en préservant les apports en calcium.

La parmesan, tout comme les autres fromages à pâte pressée cuite (comté, emmental...), sont les champions de la teneur en calcium. C'est bien de les privilégier !



Energie (Kcal)	Matières grasses (g)	Acides gras saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres alimentaires (g)	Protéines (g)	Sel (g)	Calcium (mg)	Vitamine D (UI)
534,6	26,2	5,5	44,3	21,9	12,1	23,8	1,30	127,62	26,8

Alternatives



Végétarienne : Cette recette convient pour une alimentation végétarienne.
Pour une version végane, référez-vous à la version sans lactose à base de chou-fleur.



Sans gluten : Cette recette convient pour une alimentation sans gluten.



Sans lactose : Voici une version sans lactose de la panna cotta : Faites cuire 400 g de chou-fleur à la vapeur. Portez à ébullition 30 cl de lait d'amandes avec 4 g d'agar-agar (préalablement diluée dans un peu d'eau froide pendant 4 minutes). Mixez le tout avec une pincée de curry avant de répartir dans des verrines. Réservez au réfrigérateur avant de servir accompagné des tomates. Cette dernière variante peut également convenir à une alimentation végane.



L'astuce de la nutritionniste :

En fonction des saisons, vous pouvez aussi remplacer les tomates par des champignons (automne), des asperges (printemps) ou encore des endives (hiver).

