



Panna cotta à la noix de coco et myrtille sauvage

Ingrédients pour 4 personnes :

6 feuilles de gélatine
500 ml de boisson à la noix de coco non sucrée
1 c. à soupe de sirop d'agave
340 g de myrtilles sauvages du Canada (en bocaux)



Préparation :

1. Trempez la gélatine dans de l'eau froide pendant 10 minutes.
2. Portez à ébullition la boisson à la noix de coco et le sirop d'agave, puis retirez du feu. Pressez bien la gélatine et diluez-la dans le liquide chaud en mélangeant bien.
3. Répartissez le liquide dans quatre verres et mettez au frigo pendant 4 heures minimum.
4. Servez éventuellement avec les myrtilles arrosées de quelques cuillères de leur jus.

Temps de préparation : env. 15 minutes

Temps de réfrigération: 4 heures

Valeurs nutritionnelles par portion :

Énergie : 69 kcal / 290 kJ

Protéines : 2,1 g

Lipides : 1,1 g

Glucides : 10,8 g