Panna cotta aux framboises

Une crème lactée soyeuse, nappée de framboises.

265 min | 4 portions | Moyen

Ingrédients

300 g	Crème entière
200 ml	Lait entier
40 g	Sucre
1 cc	Extrait de vanille
200 g	Framboise

Préparation

1. Chauffez crème, lait, sucre et vanille sans bouillir.
2. Si vous utilisez de la gélatine, ajoutez-la selon les indications du paquet, puis versez en verrines.
3. Laissez prendre 4 h au frais et nappez de framboises.

Conseils

La gélatine n'est pas comptée dans le calcul nutritionnel : ajoutez-la selon la marque choisie.

Nutrition par portion (valeurs calculées)

Énergie	**354 kcal**
Protéines	**4,4 g**
Glucides	**20,7 g**
dont sucres	**17,1 g**
Lipides	**29,1 g**
dont saturés	**18,3 g**
Fibres	**3,3 g**
Sel	**0,1 g**

Estimation calculée à partir des ingrédients et de tables de composition ; elle ne remplace pas une analyse en laboratoire.

Allergènes

Lait

A vérifier (allergènes non documentés) : Extrait de vanille.

Information indicative établie à partir des ingrédients saisis. Elle ne garantit ni l'absence d'allergène ni l'absence de contamination croisée. En cas d'allergie, vérifiez les étiquettes des produits utilisés et demandez l'avis d'un professionnel de santé.

Repère informatif, non médical. Les teneurs en histamine dépendent de la fraîcheur, de la conservation et de la transformation des aliments, et certaines classifications font débat. Une recette ne peut jamais être garantie « sans histamine ». En cas d'intolérance, demandez l'avis d'un professionnel de santé.