



## Panna cotta aux kiwis

Phase : **d'Attaque, Active, Stabilisation**

Par portion | Apports de référence %

Énergie

**160**kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Dessert**

Prêt en  
**25 min**

Cuisson  
**10 min**

### Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 kiwis
- 40 cl de lait écrémé
- 20 cl crème liquide légère 5%
- 4 c. à café de sirop d'agave ou de miel
- 3 feuilles de gélatine (6g)

### Préparation

1. Peler les kiwis. Mixer les deux premiers et détailler les deux autres en petits dés. Faire ramollir les feuilles de gélatine dans l'eau froide.
2. Porter à ébullition la crème. Hors du feu, ajouter la gélatine égouttée, mélanger puis ajouter le lait et le sirop d'agave.
3. Mélanger et laisser tiédir.
4. Verser la préparation dans 4 coupelles. Réserver 3 heures minimum au réfrigérateur.
5. Au moment de servir, démouler les panna cotta sur les assiettes. Ajouter le coulis et les dés de kiwi sur le dessus.
6. Déguster !