



INSTANT GOURMAND



Panna cotta à la nectarine, parfumée à la cardamome



Pour 5 verrines :

- 400ml de crème liquide allégée
- 200ml de jus de nectarines
- une dizaine de capsules de cardamome
- 4 feuilles de gélatine

Jus de nectarines :

- 2 nectarines + 1 pour la décoration
- 100ml d'eau
- 40g de sucre

Faire bouillir l'eau et le sucre 5min. Peler deux nectarines et les couper en cubes. Verser le sirop dessus et mixer.

Faire ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide. Pendant ce temps, ouvrir les capsules de cardamome et broyer les graines à l'aide d'un pilon. Dans une casserole, chauffer la crème avec les graines de cardamome écrasées jusqu'à ébullition. Hors du feu, ajouter la gélatine égouttée et bien mélanger, jusqu'à sa complète dissolution. Incorporer le jus de nectarines et battre pour obtenir un mélange homogène.

Répartir dans 5 verrines et placer au frais plusieurs heures.

Au moment de servir, décorer de tranches de nectarines.

Merci de votre visite et à bientôt pour de nouvelles recettes gourmandes !....

www.mirabellecuisine.canalblog.com