

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Fraîcheur fraise citron

Un petit dessert sans oeuf et bien frais, pour l'été qui approche à petits pas....Je vous conseille de lire la recette en entier afin de noter la liste des ingrédients.

C'est une recette perso que j'ai adaptée au thermomix. J'ai utilisé de l'agar-agar et du lait de riz que vous trouverez en magasin bio.

Ces petites verrines se composent chacune : d'une panna cotta au citron légèrement gélifiée surmontée d'une purée de fraise au yaourt gélifiée.



Pour 4 verrines

Dans le bol du TM

150 g de lait de riz + 2 g d'agar-agar (1 cc)
Régler 4 min à 90° VIT 3.

Dans un saladier, à part, mélanger : 2 yaourts au bifidus à la vanille + 3 cc de miel (toute fleur ou acacia) + le zeste de 2 citrons. (vous pouvez remplacer le miel par 2 cc d'hermesetas).

Verser le contenu du bol dans le saladier et bien mélanger les 2 préparations. Préparer 4 verrines que vous remplirez à part égale. Mettre au frigo 1 h environ.

Dans le bol du TM

300 g de fraises + 160 g d'eau + 1/2 cc d'agar-agar
Mixer 30 sec VIT 8

puis régler 4 min 30 sec à 90° VIT 3.

Ajouter 50 g de yaourt au bifidus à la vanille. Vous pourrez ajouter un peu de sucre, à votre goût.

Verser cette purée de fraise au yaourt sur la panna cotta au citron. Laisser prendre de nouveau au frais, avant de déguster.

Décorer avec des fraises ou ce qu'il vous plaira.