

INSTANT GOURMAND



Panna cotta de carotte acidulée, noix de saint Jacques poêlée



Pour 2 personnes:

Panna cotta de carotte :

- 180g de carottes cuites
- 150ml de crème liquide allégée
- 1,5 feuilles de gélatine
- sel, poivre

Faire ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide. Réserver 2 cuillères à soupe de crème puis mixer au mixeur plongeant le reste de crème avec les carottes.

Egoutter la gélatine, la placer dans un petit ramequin avec les 2 cuillères à soupe de crème et faire bouillir quelques secondes au four à micro-ondes. Incorporer la gélatine à la purée de carotte et verser la préparation dans deux verres. Placer au frais plusieurs heures, la crème doit être prise.

Gelée d'orange au gingembre :

- le jus d'une orange
- ½ cuillère à café de gingembre moulu
- 1 feuille de gélatine

Faire ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide. L'égoutter, la placer dans un petit ramequin avec 2 cuillères à soupe de jus d'orange et faire bouillir quelques secondes au four à micro-ondes. Mélanger le jus d'orange avec la gélatine et le gingembre moulu et recouvrir les panna cotta de cette gelée. Faire prendre au réfrigérateur.

Garniture :

- 2 noix de saint-Jacques
- 1 kiwi
- fleur de sel
- mélange cinq baies au moulin

Emincer le kiwi en fines rondelles. Le disposer en rosace sur la gelée d'orange.

Poêler les noix de Saint-Jacques 1min sur chaque face. Les déposer sur le kiwi, parsemer de fleur de sel, assaisonner de mélange cinq baies et servir sans attendre.

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

www.mirabellecuisine.canalblog.com