

## Panna cotta végétale à l'avoine & agar-agar

J'adore les panna cotta : ce dessert a détrôné le flan pâtissier pour mes papilles !

La panna cotta est encore plus **douce**, encore plus **vanillée**... sans ce goût d'oeufs qui peut parfois être trop lourd sur l'estomac. Jusqu'ici, je ne m'étais jamais lancée dans sa réalisation : je réservais ce dessert lors de mes sorties dans mes restaurants italiens.

Puis, j'ai acheté le livre [Panna Cotta, aux éditions Marabout](#). Ce petit livre est vraiment très bien fait. Il y a plusieurs parties sur comment réaliser les panna cotta, les variantes possibles au niveau des **gélifiants**, des **sucrants**, et des **laits** !

C'est ainsi que ce petit livre parlait des variantes avec des **laits & crèmes végétales**.

Et, me voici parti pour ma toute première panna cotta maison ! Pour ma 1er, j'ai utilisé du **lait d'avoine & de la crème d'avoine**.

Pour ceux qui sont **allergiques ou intolérants au gluten** : utilisez du lait de soja ou de riz, ainsi que leurs variantes en crèmes ! Comme gélifiant, j'ai utilisé **l'agar-agar**.



### **Ingrédients** (pour 2 à 4 personnes) :

- 250 ml de lait d'avoine nature
- 200 ml de crème d'avoine
- 40 gr de sirop d'agave + 30 gr de sirop d'érable

***Édit du 30 juin 2010 :** après avoir essayé cette recette avec du sirop d'agave, du sirop d'érable & du sucre intégral, je vous conseille d'utiliser moitié sirop d'érable / moitié sirop d'agave.*

*De plus, le sirop d'agave peut développer 1 petite amertume, lors de cuisson trop longues.*

- 1 gousse de vanille fendue en 2, dans le sens de la longueur
- 1,8 gr d'agar-agar
- 1 cas rase d'arrow-root

### **Préparation :**

1. Dans le faitout de 16 cm, versez le sirop d'agave, la gousse de vanille fendue, le lait d'avoine a la crème d'avoine.
2. Ajoutez l'agar-agar & l'arrow-root. Mélangez. Allumez votre feu sur 8 (*feu vif à moyen*).
3. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois, **très régulièrement** (*sinon la crème & le lait risque de brûler*), jusqu'à ce que le mélange commence à frémir (*NB : le rôle gélifiant de l'agar-agar a besoin d'une **température minimum de 80°C** pour être activé*).
4. Dès les premiers signes de frémissements, éteignez le feu. Retirez la gousse de vanille, et mixez.
5. A l'aide de la pointe d'un couteau, retirez bien toutes les graines de vanille, et mettez les dans le mélange crème/lait/... Remixez.
6. Versez dans des ramequins. Laissez refroidir à température ambiante, et placez 2h30 au frigo minimum, avant de servir.
7. **NB :** le petit livre indique que l'on peut conserver la panna cotta 3 jours au frigo, et/ou la congeler (*il suffit de la mettre dans des petits pots en yaourts vides*).

Délicieuse ! Je suis ravie de m'être lancée dans la réalisation de ce dessert !

Non seulement, je suis heureuse de l'avoir réussie, mais en plus, je suis contente de voir que **l'utilisation de crèmes & laits végétaux ne vient pas altérer le goût** délicieux de mon dessert préféré :-)

Je craignais être déçue par rapport aux « vrais » panna cotta, faites de crèmes entières.

Le goût est **doux, sucré, vanillé**. La texture ferme & crémeuse à la fois.

Ces variantes au lait & crème de vache sont plus **digestes**, mieux tolérées par notre système digestif, plus « **santé** » (pas de gras trans). Ainsi, comme le dit l'auteur du petit livre : « on peut manger de la panna cotta tous les jours » :-)

On peut l'accompagner avec un coulis de framboise ou de fruits rouges (recette sur le site).

*Recette de base de Panna Cotta de Laura Zavan aux éditions Marabout*