

# Panna cotta

écrit par Karim



Pour la petite histoire, je n'ai que très rarement été satisfait par une Panna Cotta au restaurant (*l'histoire se répète, avec le moelleux au chocolat c'était la même chose. Quand vous cuisinez tous les jours, cela devient difficile de trouver un restaurant à la hauteur de vos attentes*). Et là je ne vous parle que du dessert, si je devais m'étaler sur la qualité des plats servis, il me faudrait un article dédié à la malbouffe. Il y a, au moins, une chose sur laquelle vous ne pouvez pas vous tromper c'est le nom du restaurant. Il sonne toujours bien mais c'est tout.

Si vous recherchez un dessert qui rivalise de simplicité à proposer à vos convives, vous êtes pile poil au bon endroit. Non seulement, il est très simple à faire mais en plus il ne demande que quelques ingrédients. Vous allez faire vos premiers pas avec la gélatine. Autant commencer tout de suite et vous familiariser avec un produit essentiel en cuisine 'la gélatine'. Vous ne pourrez pas vous en passer, elle est indispensable aussi bien pour vos crèmes, vos entremets et mousses. La gélatine est utilisée comme épaississant et stabilisant et est extraite de la peau, des os et des cartilages de porcs, bœufs et poissons.

La gélatine alimentaire est principalement vendue sous forme de feuilles ou en poudre. Certaines formes peuvent être ajoutées directement dans la préparation culinaire, d'autres nécessitent un trempage préalable dans l'eau. Dans notre cas, elle donne de la texture sans ajouter de goût ou de calories au dessert.

Le plus compliqué avec ce produit est de trouver le bon dosage. Selon la texture souhaitée, il faut compter entre 6 à 12 grammes pour 50 cl de liquide. Si vous n'en mettez pas assez, votre préparation sera trop liquide. Dans le cas contraire, vous vous retrouverez avec une préparation trop ferme et donc immangeable (*C'est d'ailleurs ce que vous retrouvez le plus souvent dans les restaurants*). Je

créerai un article dédié à la gélatine pour vous permettre de bien comprendre son utilisation et les équivalences.

Cerise sur le gâteau, Mesdames je pense encore à vous : la gélatine a la réputation d'agir comme fortifiant pour les ongles et les cheveux. Si avec la moutarde et la gélatine vous ne trouvez pas votre bonheur, je trouverai bien autre chose.

Là, je vous livre la recette rapide. Sachez que la vraie recette était faite uniquement avec de la crème liquide entière (600gr), du sucre (80gr) et des blancs d'œuf (6). La crème était cuite au four au bain marie pendant 45 minutes à 120°C. Les blancs d'œufs montés légèrement en neige servaient de gélifiant naturel. Je n'ai jamais testé la recette traditionnelle mais cela ne va pas tarder. Je reviendrai bientôt avec la recette en image.

Il faut compter environ **5 minutes de préparation, 6 minutes de cuisson et 20 minutes d'infusion** pour réaliser ce dessert.

#### **Ustensiles nécessaires pour cette recette :**

- 1 casserole moyenne à fond épais de préférence avec bec verseur
- 6 verrines à dessert
- 1 spatule en bois
- 1 petite assiette à dessert ou un couvercle pour couvrir la casserole

#### **Ingrédients pour 6 Panna Cotta :**

- 400 gr (40cl) de crème liquide entière (Fleurette 30% MG)
- 300 gr (30cl) de lait demi-écrémé
- 80 gr de sucre semoule blanc
- 8 gr de gélatine en poudre (ou 4 feuilles de 2gr)
- 200 gr de coulis de fruits (pour cette recette j'ai choisi mangue-passion)
- 1 gousse de vanille fraîche

#### **Etapes de préparation :**

Avant de commencer, lisez toutes les étapes au moins une fois et préparer tous vos ingrédients.

Commencer par hydrater **la gélatine (8gr)**. Personnellement, je préfère la gélatine en poudre. Vous en trouverez en grande surface.



Dans un verre, verser **la gélatine (8gr)** puis ajouter **2 cuillères à soupe d'eau froide**. Une balance de précision s'impose pour de si petites quantités. Si vous ne la possédez pas, allez faire un petite tour dans la liste des '**Ustensiles**'. Vous avez un lien direct chez Amazon, cela vous donnera une idée de prix.

Mélanger puis réserver. Je laisse toujours la cuillère avec la gélatine, cela permet de tout soulever lorsqu'elle est prête.



Dans une casserole à fond épais, mettez **la crème liquide entière (400gr)**, **le sucre (80gr)**, **le lait (300gr)** et **la gousse de vanille** fendue et grainée à chauffer à feu doux. Surveiller et remuer régulièrement.



Lorsque le lait a atteint une petite ébullition, stoppez le feu, mettez un couvercle ou une assiette sur la casserole et laissez infuser pendant **20 minutes**.



Après **20 minutes** d'infusion, retirer le couvercle ou l'assiette. Faites attention de ne pas laisser tomber l'eau emmagasinée sous le couvercle ou l'assiette lorsque vous la retirez.

Plonger **la gélatine** dans la casserole et remuer lentement jusqu'à incorporation complète. Si vous estimez que le lait n'est pas assez chaud, remettez-le sur feu doux pendant **1 minute** avant d'incorporer la gélatine.

Eviter de mélanger trop vite pour ne pas créer trop de bulles d'air. Esthétiquement, ce n'est pas joli dans les verrines.



Verser la préparation dans des verrines et mettez le tout au frais pendant au moins **6 heures**. L'idéal étant de les préparer la veille.

Pour le coulis, le plus simple est d'utiliser les petits sachets de 50gr vendu par 4 chez Picard. Autrement, si vous la chance d'avoir des produits frais et de saison, n'hésitez pas un instant.

Pour le coulis de chez Picard, je le fais chauffer légèrement puis je le place au frais. Je n'ajoute pas de sucre, il y en a déjà.



Ajouter le coulis juste avant de servir.

### **Pour réaliser votre coulis pour 6 verrines :**

- 200 gr de fruits frais ou surgelés (framboises, fraises, clémentine, kiwi, fruits de la passion, ...)
- 20 gr d'eau
- 40 gr de sucre semoule blanc

A feu doux, dans une casserole faire bouillir **l'eau, le sucre** et **les fruits**.

A ébullition, retirer du feu puis passer au chinois ou tamis pour récupérer uniquement le jus sans les pépins.

Attendez qu'il refroidisse puis mettez-le au frais.

Au moment de servir, verser un fond de coulis dans chaque verrine. N'en mettez pas trop, vous ne sentiriez plus la Panna Cotta.

### **Informations utiles :**

→ Selon la présentation que vous souhaitez avoir, vous pouvez préparer les Panna Cotta dans des verrines à dessert puis les démoulez et les transvasez dans des assiettes à dessert plus jolies. Si vous choisissez cette option, faites chauffer une casserole d'eau, plongez très brièvement les verrines dans l'eau tiède, passez un couteau très fin tout autour à l'intérieur de la verrine puis démoulez aussitôt. Recommencez l'opération une seconde fois si nécessaire. Attention toutefois à ne pas ramollir la Panna Cotta. Faites-le à l'avance.

→ Ne prenez pas de crème liquide entière 20% MG, vous n'obtiendriez pas la même consistance. Personnellement, je n'utilise que la crème liquide entière Yoplait 30% MG. Si vous trouvez la crème liquide entière 35% MG, c'est encore mieux.

→ Préparez-les la veille, la vanille aura eu tout le temps d'infuser les Panna Cotta.

→ Vous pouvez choisir de ne pas laisser les grains de vanille (c'est ce qu'ils font dans les restaurants), dans ce cas passer la crème au chinois ou tamis avant de remplir les verrines. Personnellement, les grains de vanille ne me dérangent pas.

→ Concernant la gélatine, en fonction de votre confession religieuse vous en trouvez de porc, de bœuf et de poisson. Celle de poisson coûte beaucoup plus cher (30 € les 150gr).

→ La gélatine doit reposer au moins 10 minutes avant d'être utilisée.

→ Vous pouvez choisir de l'agrémenter de fruits rouges, d'une compote d'abricots ou de pêches, d'une sauce au caramel ou au chocolat. Tout est permis.

→ Vous pouvez conserver au frais les verrines pendant 48 heures sans problème. Ensuite, la gélatine a tendance à lâcher de l'eau.

Prenez le temps de cuisiner et surtout, faites-vous plaisir ...