



# PANNA COTTA AU CITRON VERT ET FRAMBOISES

à l'agar-  
agar &  
sans œuf

*Crèmes et châtiments : les amoureux de la crème se régaleront d'une Panna cotta, servie ici avec un coulis de framboises maison. Des recettes de dessert comme la Panna Cotta sont au pinacle de la Cuisine nature. Outre qu'elles sont versatiles et propices aux envols créatifs, elles sont riches de bienfaits salutaires à condition d'utiliser d'excellents produits. Elles permettent par ailleurs de les garder intègres, presque incuits. La Panna cotta aux framboises et au citron vert est choisie ici en premier lieu pour commencer, plutôt que le Bavaois au chocolat page xx pour trois raisons.*

*Primo, elle est facile à réussir, ce qui en fait un choix de rêve pour les chérubins qui se frottent à la cuisine : pas de prise d'une crème anglaise, pas de fouettage de la crème fraîche.*

*Secundo, ce dessert est privilégié puisqu'il n'intègre pas d'œufs, à l'inverse du bavaois. Les enfants fragiles, en particulier les « canaris de la modernité », y sont souvent hyperréactifs tant qu'ils ne sont pas ressourcés. En outre, on y intègre de l'agar-agar plutôt que de la gélatine (employée pour le Bavaois, qu'on démoulera).*

*Tertio, c'est une recette hyperfastoche : on fait prendre dans deux poêlons séparés du jus de framboise à peine sucré, en coulis; et de la crème avec de la gélatine végétale (agar-agar) et du sucre. C'est cuit en quelques minutes. On verse la crème en verrine, qu'on laisse prendre au frais. On sert la crème nappée de coulis de framboises.*

*Ce dessert fait les heures de joie de mes mitochondries, il y aura bien l'un ou l'autre sujet dans la salle qui y serait nutritionnellement adapté ?*

Pour 4 petits ramequins mignonnets

- ¼ l. de jus de framboises (frais)
- 2 cuill. s. bombées de sucre complet bio
- ¼ l. de crème fraîche fermière
- 1 jus de citron vert
- 2 cuill. s. bombées de sucre complet bio
- 1.5 grammes d'agar-agar en poudre
- sel marin (2 pincées)

⌚ 15 minutes  
⌚ 4 heures minimum

1. Centrifugez le jus de framboises fraîches (ou surgelées si l'on est hors saison).

2. Chauffez le jus avec le sucre. Dès le premier bouillonnement, laissez cuire À PETIT FEU pendant 2 minutes en remuant. Le sucre doit avoir fondu, la framboise doit conserver son parfum. Conservez hors du feu jusqu'au point 4.

*En saison, je congèle du jus de framboises. Lorsque je dois décongeler en urgence un de ces pots (Oh, ciel ! j'ai un besoin urgent de panna cotta à la framboise !), je les couvre d'eau très chaude, ils sont dégelés en accéléré. Ouf, encore un que le microondes n'aura pas.*

3. Chauffez la crème avec le jus de citron vert, le sucre et l'agar-agar. Laissez cuire À PETIT FEU pendant 5 minutes en remuant. Le temps que l'agar-agar donne son pouvoir collant.

4. Versez cette « crème collée », selon la terminologie des chefs, dans des ramequins individuels. Laissez prendre 1 heure au réfrigérateur.

5. Service. Démoulez sur une petite assiette. Versez le coulis de framboises autour de la panna cotta. Décorez d'une framboise entière. Servez avec un petit biscuit maison, comme le «Croustibiscuit inratable» de la page suivante.

## CRUSTIBISCUIT MINUTE, INRATABLE

Pour accompagner la panna cotta de la recette précédente

- 25g de sucre complet bio (1 cuill. s. bombée)
- 30 gr de poudre d'amandes (1 cuill. s. bombée)
- 20 g de farine blanche (1 cuill. s. rase)
- 20 g de beurre bien froid (1 cuill. s. rase)
- sel marin (2 pincées)

⌚ 5 à 10 minutes  
⌚ aucun repos - cuisson 15 minutes

1. T-30'. Préchauffez le four à 170°C.

2. Sur une feuille de papier sulfurisé, mélangez tous les ingrédients sauf le beurre, à l'aide d'une fourchette.

3. Découpez le beurre en petits dés. Ajoutez-le au reste, en travaillant du bout des doigts, sans malaxer à pleine main, car cette pâte est proche de la pâte sablée. Le résultat doit être sablonneux.

4. Amalgamez un très court instant, à pleine main, dont la chaleur réunira le tout en une jolie boule. Posez un autre feuille de papier sulfurisé. Roulez en fine couche à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

5. T-20'. Cuisson. Ôtez la feuille sulfurisé supérieure, que vous utiliserez pour un autre projet. Cuisez 15 minutes.

6. T-5'. Découpe. Au sortir de la cuisson, déposez sur une grille. Tant que c'est chaud, découpez des cercles de pâte en forme de biscuit rond, à l'aide d'un emporte-pièces ou d'un verre retourné. Gardez les restes de pâte, que vous briserez du bout des doigts. Laissez refroidir.

Servez la panna cotta accompagnée d'un disque de biscuit. Ou saupoudrez-la de brisures de croustibiscuit.

## Variante en charlotte



Emplissez de Panna Cotta un moule à charlotte que vous aurez tapissé de boudoirs. Mettez au réfrigérateur pendant au moins quatre heures avant de le démouler joliment. On peut aussi mouler dans un cercle métallique à entremets individuel.

## Variante aux fruits de la passion



zis is a fruit de la passion, alias maracuja. On ne consomme que la pulpe.

Choisissez les fruits de la passion ou maracujas quand ils sont déjà plissés, mais encore un peu rouges. Trop bruns, l'intérieur serait desséché. Remplacez le jus de framboises de la recette ci-avant par du jus de maracuja. Six fruits donnent 100 cl de jus pulpeux, je complète avec 150 cl de jus de pomme fraîchement centrifugé.

En version classique, ce coulis est long à préparer, car il faut vider les fruits, puis passer la pulpe au tamis fin en tournant longuement à la cuiller en bois pour en extraire le jus et éliminer les vilains pépin\*s. Je trouve plus rapide de les centrifuger. À l'aide de l'extracteur multifonctions équipé du cône à jus, ça prend trois secondes et demi). J'utilise le Jazz Max.

## Variante aux citrons

Marier laitages et citron ? Mélangez 100 ml de jus de pomme sucrée, 4 cuill. s. bombées de sucre complet bio avec 2.5 gr. d'agar-agar. Ajoutez le jus de 3 citrons et ¼ litre de crème fraîche de lait cru (ou de crème de coco pour la variante « Nouvelle flore »). Laissez cuire en douceur 2 minutes. Faites prendre au frais, comme dans la recette initiale.

Cette variante se marie bien aux Speculoos, que vous vous amuserez bientôt à confectionner

maison\*\*. J'en craquette quelques-uns en miettes dans le verre entre plusieurs couches de Panna Cotta. Mmmmmhh !

## De la crème digeste ?



Les italophones auront déjà noté l'incohérence sémantique de mon approche : une recette de panna cotta où la crème n'est pas vraiment cuite ? Celui qui n'a pas goûté la différence entre ce dessert à la crème de lait cru et sa version pasteurisée-bouillie ne connaît pas la différence entre un soufflé d'arôme et un pavé.

## Des framboises à profusion



Au mois de juillet, en Belgique, les framboises sont des fruits de saison et de région, donc de raison. Lorsque je les surgèle en jus pour l'hiver, c'est un peu moins de raison, mais bon.

Les framboises et autres fruits des bois sont très riches en anthocyanes, en phénols et en ce fameux laetrile (vitamine B17) qui se vend cher et bonbon via internet pour inhiber le processus cancéreux. On trouve aussi du laetrile dans le sarrasin, surtout cru (qu'on intègre dans la vraie Crème Budwig) et dans l'herbe de blé ou d'orge.

Ceci dit, les framboises sont ici surtout au titre de l'amour infini que je leur porte (voir mes autres recettes<sup>\*1</sup>). Je ne les consomme pas pour leurs vertus de santé. Si l'on devait transposer à l'homme les doses utiles découvertes sur des rongeurs lors des études démontrant l'effet anti-cancer, il faudrait que nous consommions deux grands bols de fruits des bois par jour.