



PANNA COTTA SAUVAGE

Bonjour les amis,
nous allons vous présenter la recette
d'une panna cotta sauvage
que vous pourrez décliner selon vos goûts
avec toutes les plantes aromatiques
que vous aimez.

Ici nous vous présentons 3 déclinaisons possibles :

- la panna cotta aux fleurs de sureau (*Sambucus nigra*)
- la panna cotta aux fleurs, fruits ou / et feuilles de reine-des-prés (*Filipendula ulmaria*)
- la panna cotta aux fruits (jeunes ou secs) de carotte sauvage (*Daucus carota*)

Préparation :

Préparation du lait de noisettes

1. Mettre 50 g de noisettes (vous pouvez les faire préalablement tremper toute une nuit) avec 200 ml d'eau, dans le blender.
2. Mixez pendant quelques minutes.
3. Puis, si besoin, filtrez ce lait à travers une passoire ou une étamine, pour obtenir une consistance plus agréable et plus douce en bouche. En effet, suivant la qualité de votre blender, le mélange sera plus ou moins homogène, avec plus ou moins de petits morceaux.

Préparation de la panna cotta aux fleurs de sureau

Ingrédients :

- 2 poignées de fleurs
- 50 g de noisettes et 200 ml d'eau pour faire notre lait de noisettes « fait maison »
- 200 ml de crème de riz
- 20g de sucre
- 2 g d'agar agar (gélifiant végétal)

1. Dans une poêle, ajoutez le lait de noisette et la crème de riz et mélangez pour homogénéiser.
2. Ajoutez une poignée de fleurs à ce mélange. Pour les fleurs de sureau, essayez de prendre uniquement les fleurs blanches avec le moins de pédoncules (« tiges » vertes des fleurs) possibles. Lorsqu'on réalise une crème, une astuce importante consiste à ajouter une petite cuillère à café de sucre, pour éviter que la préparation ne colle dans le fond.



3. On va alors infuser à chaud, c'est à dire porter le mélange à ébullition avec les fleurs, à couvert pour garder les essences subtiles. En effet, lorsque vous cuisinez et que cela sent bon, ce sont les bonnes saveurs qui s'évaporent en bonnes odeurs et disparaissent de votre plat, d'où l'importance de couvrir.
4. Après avoir laissé tiédir, on pourra ensuite réaliser une infusion à froid. Cette étape n'est pas obligatoire mais elle va permettre d'enrichir le mélange en arômes, en y ajoutant de nouvelles saveurs. Pour cela, on ajoutera une nouvelle poignée de fleurs dans le mélange qu'on laissera infuser à froid en mélangeant bien pour aider l'extraction des saveurs. Si vous décidez de ne pas faire cette étape, utilisez les deux poignées de fleurs lors de l'infusion à chaud, au départ.
5. Filtrez la préparation.
6. Ajoutez le sucre et l'agar-agar et mélangez rapidement pour aider l'agar-agar à se distribuer de manière homogène dans la préparation et éviter ainsi les amas gluants.
7. Portez le mélange à ébullition pendant 30 secondes à 1 minute puis arrêtez le feu et versez la crème dans les bocaux pour laisser gélifier. Pour que l'agar-agar puisse prendre, il faut que la température du mélange atteigne 85°C pendant 30 secondes voire 1 minute.
8. Servez. L'agar-agar va se gélifier quand la température va passer en dessous de 40°C. Laissez donc refroidir pour que la panna cotta prenne.

Variantes :

Vous pouvez décliner cette panna cotta, selon vos goûts, avec toutes les plantes aromatiques que vous aimez (mélisse, menthes...).

Notez que la version de la panna cotta à la reine des prés, est beaucoup plus puissante au niveau du goût, que celle du sureau et de la carotte.

Le goût de la noisette est délicieux et se marie vraiment bien avec les goûts floraux. Mais pour avoir un goût plus neutre, et pour sentir de manière encore plus subtile le goût des fleurs vous pouvez remplacer les noisettes par des amandes ou des graines de tournesol, par exemple.

Si vous optez pour la version non végétalienne, vous pouvez aussi utiliser de la crème liquide avec du lait de vache ou de la crème liquide uniquement, pour remplacer la crème de riz et le lait végétal.

Bonne dégustation !

Finitions :

Pour les gourmands, ajoutez une petite quantité de sirop de sureau sur le dessus.

Vous pouvez aussi ajouter quelques fleurs pour une déco « sauvage » et surtout pour le plaisir des yeux.

