



Recette-pour-diabetique.com

## Panna Cotta d'Halloween Oeil ensanglanté !

---

 [recette-pour-diabetique.com/panna-cotta-dhalloween-oeil-ensanglante/](https://recette-pour-diabetique.com/panna-cotta-dhalloween-oeil-ensanglante/)

### Publicité

---

Par Recettes Diabète et bien être | 26 octobre 2020

>>> Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!



recette-nou

L'oeil ensanglanté, un classique des desserts ou goûters effrayants d'Halloween. On le retrouve sur de nombreux blogs culinaires mais j'ai choisis de le réaliser sans sucre raffiné.

C'est à la base une Panna Cotta toute simple aromatisée à la vanille avec son coulis de fruits rouges et décoré avec des fruits.

J'ai choisis d'utiliser le sirop d'agave à la place du sucre mais pour un dessert encore plus Low Carb utilisez un édulcorant naturel.

Le Coulis de framboises maison est également faible en glucides. Vous pouvez trouver la recette en suivant ce lien >>> [Coulis de framboises](#) . Pour lui donner une touche plus sanguinolente j'ai ajouté quelques myrtilles.

Réalisez cet Oeil ensanglanté d'Halloween avec vos enfants ! par contre réservez-vous le démoulage et qui est un peu délicat.

L'astuce est de glisser la pointe d'un couteau fin sur les bords en faisant le tour de façon à créer une bulle d'air.

Dans cette recette j'ai utilisé des petites coupelles en verre mais cela fonctionne aussi avec des moules en silicone 1/2 sphères.



Les quantités indiquées sont approximatives car elle dépendront de la taille des moules utilisés.

Ici les coupelles font 9cm de diamètre sur 3,5cm de profondeur.

### **Recette de Panna Cotta d'Halloween Oeil ensanglanté !**

- **Produit:** 4 yeux (4 Portions)
- **Glucides par part:** 17 g
- **Préparation:** 15 mins

- **Cuisson:** 6 mins
- **Prêt dans:** 21 mins

Environ 17g de glucides simples par oeil d'Halloween.



## Ingrédients

---

- 45 cl Crème Fleurette *4g de glucides simples pour 10cl*
- 3 g Agar Agar
- 2 cuillères à café d'extrait de Vanille
- 50 g Sirop d'Agave *Compter environ 80g de glucides simples pour 100g*
- 1 Kiwi *8,5 de glucides simples pour 100g*
- 4 Myrtilles *10g de glucides simples pour 100g*
- Coulis de framboises sans sucre maison - voir lien ci-dessus - *5g de glucides simples pour 10cl*

## Instructions

---

1. Mettre la crème fleurette, la vanille, le sirop d'agave et l'agar agar dans une casserole et porter à ébullition. Baisser le feu, fouetter et continuer la cuisson 2 minutes puis laisser reposer.
2. Eplucher et prélever 4 rondelles du Kiwi - retirer la partie blanche au centre des rondelles.
3. Passer les coupelles ou demi sphères en silicone sous l'eau froide puis placer la rondelle de kiwi au fond et verser la préparation. Mettre au frais au minimum 3 heures.
4. Démouler dans des assiettes en glissant la pointe d'un couteau pointu sur les bords pour laisser passer de l'air et faciliter le démoulage.
5. Creuser l'intérieur du kiwi pour y placer une myrtille et verser le coulis de framboises tout autours .... servez

- **Cuisine:** Cuisine Régimes et Intolérants
- **Type de plat:** Dessert
- **Niveau de difficulté:** Enfants bienvenus

>>> Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!

← Recette précédente [Jack Be Little à l'Oeuf cocotte et Chèvre](#)

**Ou encore...**

---

**Commentez !**

---

Votre adresse de messagerie ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec \*

Ce site utilise Akismet pour réduire les indésirables. [En savoir plus sur comment les données de vos commentaires sont utilisées.](#)