

Panna cotta au tahini noir

durée totale **140 min.** **10 min.** temps de préparation **10 min.** temps de cuisson **120 min.** temps de refroidissement

Données nutritionnelles (par portion):
757 kJ / 182 kcal

Matières grasses: **5,7 g** Protéines: **6,3 g**
Glucides: **24,7 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

Pour la crème :

1 gousse de vanille
600 ml de lait de soja
50 g de sucre brun (ou 4 cuillères à soupe de sirop d'érable)
2 càs de tahini noir (en pot)
1,5 càc d'agaragar (voir conseil)

Pour le sirop :

4 càs de sirop d'érable
2 càs Tamari sauce soja sans gluten fermentation naturelle Kikkoman
2 càc de graines de sésame noir

PRÉPARATION

Étape 1

1 gousse de vanille - **600 ml** de lait de soja - **50 g** de sucre brun (ou 4 cuillères à soupe de sirop d'érable) - **2 càs** de tahini noir (en pot) - **1,5 càc** d'agaragar (voir conseil)
Couper la gousse de vanille dans le sens de la longueur et gratter les graines à l'aide d'un petit couteau bien aiguisé. Mélanger le lait de soja avec la gousse de vanille, les graines, le sucre, le tahini au sésame et l'agaragar, puis porter à ébullition dans une petite casserole. Retirer la gousse de vanille, laisser refroidir légèrement, répartir dans quatre verres à dessert et placer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

Étape 2

4 càs de sirop d'érable - **2 càs** Tamari sauce soja sans gluten fermentation naturelle Kikkoman
Mélanger le sirop d'érable avec la sauce soja sans gluten Kikkoman et réchauffer doucement si nécessaire.

Étape 3

2 càc de graines de sésame noir
Faire griller les graines de sésame dans une petite poêle antiadhésive. Garnir le dessert avec les graines et servir avec le sirop.