

**Dr Laurence Lévy-Dutel
et Florence Sabas**

Aliments minceur

**Un concentré d'infos
et de recettes originales**

© Groupe Eyrolles, 2011

ISBN : 978-2-212-55147-1

EYROLLES



Aliments minceur

Perdre du poids ne se résume pas à manger moins. Activité physique, prédisposition génétique, environnement socio-professionnel, stress, etc. interviennent dans la réussite de votre régime minceur. Nous vous proposons ici des conseils généraux et une liste des aliments « spécial minceur ».

Le top des aliments minceur

Le tofu

Il s'agit d'un « fromage » préparé à partir du caillage du lait de soja. Très facile à cuisiner, il a l'avantage d'être léger puisqu'il n'apporte que 120 kcal pour 100 g. Très riche en protéines végétales (11 g/100 g), le tofu présente un fort pouvoir rassasiant. Cette richesse fait de lui un aliment apprécié des sportifs et des végétariens. Il se révèle très digeste. Dépourvu de cholestérol, il est également riche en acides gras insaturés, et notamment en oméga 3. Il en contient même plus que le saumon (qui déjà n'est qu'à 205 kcal pour 100 g) ! De plus

il est également riche en minéraux (fer, potassium, cuivre, et zinc). Bref, un aliment minceur par excellence ! Enfin, le tofu, comme le soja, contient des phyto-oestrogènes : hormones d'origine végétale qui miment l'action des oestrogènes, avec des effets variables selon les femmes.

Les algues

Les algues séduisent de plus en plus celles et ceux qui surveillent leur ligne. Elles ont de nombreux atouts : riches en protéines végétales, riches en minéraux (iode, calcium, sodium, potassium, magnésium, phosphore, zinc ou fer), elles ont de surcroît un faible apport calorique. Les algues contiennent des quantités intéressantes de fibres (30 à 50 g/100 g sur matière sèche). Elles sont très rassasiantes et facilitent le transit intestinal. Enfin, comme tout végétal, les algues sont pauvres en graisses (1 à 3 g de lipides aux 100 g). Elles renferment toutefois des acides gras polyinsaturés participant efficacement à la régulation du taux de cholestérol. Les algues ajoutent saveur et couleur exotiques à vos repas minceur.

12

LES ALGUES LES PLUS CONNUES

L'agar-agar : riche en fer, très pauvre en calories et composé à 80 % de fibres, il est doté d'un pouvoir gélifiant très supérieur à la gélatine d'origine animale. Il s'utilise en

lieu et place de la gélatine, à condition de respecter scrupuleusement les doses (4 g par litre de liquide). Contrairement à la gélatine, qu'il ne faut pas cuire et qui apporte une consistance un peu « gelée qui bouge », ses propriétés gélifiantes rendent les préparations plutôt fermes et apparaissent après ébullition, au moment du refroidissement.

Le wakamé : riche en calcium. Le plus souvent consommé cuit, le wakamé accompagne les salades, soupes (notamment miso), ou encore les marinades. Il est également comestible cru.

Le konbu : riche en calcium, fer et potassium, le konbu, souvent utilisé séché, sert principalement à la préparation d'un bouillon japonais, le dashi. Il accompagne aussi les légumineuses, et grâce à l'acide glutamique qu'il contient il augmente la digestibilité des aliments. Cuit avec des légumes secs, il réduit le temps de cuisson.

Le nori : riche en vitamine A, cette algue est connue comme enveloppe sèche dans la confection des makis. L'algue nori se mange fraîche, séchée en lamelles sur une salade, par exemple, ou encore réhydratée.

Le colin (ou merlu)

Le colin est un poisson peu calorique (80 kcal/100 g), maigre (1 g de lipide pour 100 g, dont 75 % d'acides gras

insaturés). Le colin se distingue par sa bonne teneur en calcium (75 mg/100 g). Il est aussi apprécié pour ses apports en fer (1 mg/100 g), en magnésium, en iode et en vitamine PP (aussi appelée vitamine B3). Contenant peu d'arêtes, il est très facile à cuisiner. Sa saveur fine et délicate se prête à de multiples préparations : délicieux juste grillé avec un filet de citron ou assaisonné avec des aromates ou des légumes épicés. Le poisson en général est une excellente source de protéines (20 g/100 g). Les protéines servent à former, à réparer et à maintenir les tissus comme la peau, les muscles et les os. Elles servent aussi à la formation des enzymes digestives ainsi que des hormones.

Les crustacés, coquillages et mollusques

Ils sont peu caloriques (100 kcal pour 100 g), riches en eau (70-80 %), et pauvres en graisse (1 %-2 %). Le cholestérol des crustacés est présent dans la tête. Ils sont également riches en oméga 3, en minéraux (surtout iode, calcium, magnésium et zinc) et en vitamines B12 et D. Ils sont équivalents aux poissons du point de vue des protéines (15-20 %). Il est essentiel de veiller à leur fraîcheur et de ne pas abuser de la mayonnaise, du beurre ou de la crème fraîche qui les accompagnent.

Le blanc de poulet, le jambon blanc

Ces viandes maigres (100 kcal/100 g) sont riches en protéines (20 %) et dépourvues de matières grasses. Un régime minceur sans poulet, ce n'est pas un régime. Le poulet sans la peau est riche en protéines maigres et très digestes. L'aile comme la cuisse sont riches en vitamines B et de minéraux (fer, zinc). Le jambon blanc (ou jambon cuit) est fabriqué à partir de la cuisse du porc. Il est préférable de choisir un jambon cuit à l'os ou un jambon désossé « surchoix découenné », car moins gras. Le jambon blanc se caractérise par une haute teneur en protéines (19 %, comme la viande de bœuf). Sa valeur calorique moyenne est de 135 kcal/100 g, avec un apport de 7 g de lipides pour 100 g. Le jambon surchoix dégraissé ne présente que 3 g de lipides pour 100 g.

Les salades vertes

Les salades vertes sont notamment l'iceberg, la batavia, la roquette, la feuille de chêne, la laitue. C'est un véritable plein de vitamines, en particuliers A et B9. Les sels minéraux et oligo-éléments sont également très présents : potassium, calcium, phosphore, magnésium, fer, zinc... Elles bénéficient d'un faible apport en calories (15 kcal pour 100 g). Riche en fibre (1,5 %), la salade joue un rôle bénéfique dans la diminution du risque d'apparition de pathologies cardiovasculaires et gastro-intestinales et

aide à lutter contre la « paresse intestinale ». Gorgée à plus de 90 % d'eau, elle possède donc également des propriétés diurétiques. Enfin, consommée en début de repas, elle assure une certaine satiété. Attention à l'assaisonnement cependant, car une cuillère à soupe de vinaigrette équivaut à environ 75 kcal.

LES LÉGUMES À VOLONTÉ

Frais, surgelés ou en conserve, tous les légumes sont d'excellents choix pour un régime minceur. Pour faire le plein de vitamines, de minéraux et de fibres, pas de secret, il faut consommer quotidiennement des légumes.

Ils ont de faibles apports caloriques : 100 g de légumes apportent en moyenne 15 à 25 kcal. Grâce à leur richesse en fibres, ils sont très rassasiants. Idéal pour un régime minceur !

Les glucides sont quasiment absents des légumes, pauvres en graisses. Leur préparation, et notamment leur cuisson, fait grandement varier leurs teneurs en nutriments, qui peuvent être détruits, et donc leurs qualités nutritionnelles. Ainsi, il est conseillé de consommer des végétaux cuits mais aussi crus, car plus riches en vitamines et minéraux. L'effet bénéfique sur la santé des légumes est aussi fonction de la quantité ingérée quotidiennement. Il est recommandé d'en consommer environ 400 g, sous différentes formes (crus, cuits, en compote, en jus).

Trucs simples pour consommer davantage de légumes :

- servez des potages ou des soupes aux légumes, des salades ou des crudités en entrée;
- le tiers de votre assiette principale devrait contenir des légumes;
- gardez des légumes à portée de la main, au travail ou dans la voiture : radis, tomate cerise, carotte.... Ils permettent de prévenir les petits creux.

La tomate

Ce fruit est originaire d'Amérique centrale. Si elle a gardé chez nous son nom d'origine, « tomatl », en France, elle a été appelée « pomme d'or » par les Italiens et « pomme d'amour » par les Provençaux. La tomate est le premier légume-fruit consommé en France du point de vue de la quantité. Il en existe différentes catégories, la tomate ronde, la tomate allongée (type Olivette ou Roma), la tomate en grappe, la tomate cerise... La pleine saison est de mai à septembre, mais on peut les trouver toute l'année sur nos étals. Les personnes ayant les intestins fragiles, notamment à l'acidité, peuvent consommer les tomates pelées et sans leurs graines ou encore sous forme de jus. Elles seront ainsi mieux suppor-

tées. La tomate est riche en eau (95 %), et faiblement calorique (15 kcal pour 100 g). Elle se caractérise par la présence non négligeable de fibres (1,2 %) et de vitamines. Les fibres sont concentrées dans la peau et les graines. Les principales vitamines sont la C, le carotène (vitamine A) et la E. Le lycopène, qui lui donne sa couleur, est un pigment antioxydant ayant une action protectrice contre le cancer. Le lycopène est mieux absorbé s'il est cuisiné avec une petite noix de matière grasse (exemple: les tomates à huile d'olive en Italie). La tomate est omniprésente sur nos tables d'aujourd'hui. Dans le frigo (tomate nature, ketchup), en boîte (coulis, tomate pelées) et au congélateur (soupe, velouté)... La tomate permet de remplacer le sel, le gras ou tout autre additif plus douteux sur le plan santé. La tomate réconcilie ceux qui détestent les légumes. Qui n'aime pas pizzas, lasagnes et autres pâtes bolognaises... Ces plats tabous pour certains sont en fait adaptés à un régime minceur !

Le yaourt et autres produits laitiers

Les produits laitiers se caractérisent par leur grand apport en calcium et en protéines. Le lait de vache et ses dérivés (crème, fromage, beurre, yaourt...) sont des aliments dits complets, c'est-à-dire aux apports en vitamines, minéraux et protéines idéalement composés. Le lait est constitué à 80 % d'eau. L'apport moyen de protéines est de 3 g pour

100 g, essentiellement de la caséine et de la lactalbumine. La valeur calorique du lait varie en fonction de sa teneur en matières grasses: 65 calories pour 100 g de lait entier, 50 calories pour 100 g de lait demi-écrémé et 35 calories pour 100 g de lait écrémé. Le calcium est l'atout nutritionnel du lait. Il est indispensable pour la croissance et le maintien de la masse osseuse. La présence de vitamine D et de phosphore dans le lait lui confèrent une composition idéale pour absorber et fixer le calcium dans les os. La concentration de calcium est identique quelle que soit la teneur en matière grasse du lait.

QUE FAIRE SI ON N'AIME PAS LE LAIT ?

Il faut faire preuve de bon sens et d'imagination. Le lait par exemple peut être remplacé par des fromages ou des laitages. On peut inclure le lait et ses dérivés dans les purées, les sauces de type béchamel ou les entremets ou les flans. Les fromages sont présents dans de nombreux plats tels que les gratins, les pizzas, les quiches et les croque-monsieur.

UN AUTRE LAIT, LE LAIT DE SOJA

Le lait de soja est obtenu en broyant les grains de soja. Il apporte autant de protéines que le lait de vache (3,6 g pour 100 g). L'apport de calcium reste faible avec le lait de soja.

Le lait de soja peut être utilisé en remplacement du lait de vache en cas d'intolérance au lactose. Il se consomme de la même manière que le lait de vache, cru ou cuit (dans la composition de crèmes ou d'entremets, par exemple).

Lait de vache demi-écrémé (100 g): calories 45 kcal, protéines 3,2 g, lipides 1,5 g, glucides 4,8 g, calcium 125 mg.

Lait de soja (100 g): calories 35 kcal, protéines 3,6 g, lipides 1,5 g, glucides 2,1 g, calcium 21 mg

Les fines herbes, aromates et épices

Une des clés de la réussite d'un régime, c'est le goût, la saveur de vos plats. Un repas fade ne vous encourage pas à poursuivre votre régime. Vous vous lassez, des envies d'aliments plus goûteux se font jour... Vous risquez de craquer. Ainsi, élargissez votre palette de saveurs : orientez-vous vers les fines herbes, les épices, les condiments et les aromates. Habituellement, ils sont peu caloriques et souvent riches en vitamines et minéraux.

QUELQUES HERBES ET CONDIMENTS DONT IL NE FAUT PAS SE PASSER

- **Le cerfeuil**: il se caractérise par sa richesse en vitamine C et A. Il est préférable de le consommer frais afin de préserver ces vitamines. Il est idéal pour parfumer les salades et les poissons avec sa saveur anisée.
- **Le persil**: il est reconnu par sa richesse en vitamine C, en carotène et en minéraux (potassium, calcium). Il est préférable de consommer le persil frais pour préserver ses vertus nutritionnelles.
- **L'estragon**: il parfume à merveille les volailles (le poulet), les salades et les condiments (moutarde, vinaigre). L'estragon est peu calorique. Il se caractérise par sa teneur en vitamine C. Grâce à son parfum prononcé, il permet de diminuer l'apport d'huile dans l'assaisonnement des salades.
- **Le basilic**: il s'utilise frais mais aussi séché ou surgelé. Un délice dans une salade de tomates.
- **La sauge**: elle s'utilise pour rehausser la saveur des salades et de certaines viandes (mouton, porc).
- **Le laurier**: un des trois éléments du bouquet garni. Il parfume les viandes, les salades et les poissons.

- **La menthe** : les plus connues sont la menthe verte et la menthe poivrée. Elles sont très aromatiques. Elle doit sa saveur à la présence de menthol, une essence qui laisse une sensation de fraîcheur dans la bouche. Il est préférable d'utiliser la menthe fraîche, mais elle se trouve sous forme séchée et surgelée. Elle amplifie la saveur de certains légumes, des salades, des volailles et des fraises
- **La noix de muscade** : elle est hautement appréciée pour sa saveur douce et exotique. Elle relève les plats salés comme les béchamels, potages, purées, soufflets et les plats sucrés comme les crêpes, les cakes
- **L'olive** : l'olive verte contient moins de graisses (13 g/100 g versus 35 g/100 g) et de calories (115 kcal/100 g versus 330 kcal/100 g) que l'olive noire.
- **Le cornichon** : il appartient à la famille des concombres. C'est un aliment très salé ou vinaigré et peu calorique (10 kcal/100 g).

ALIMENT BONUS : LE CHOCOLAT

Ne vous inquiétez pas, un petit carré de chocolat noir, au lait ou blanc ne met pas en péril votre régime amaigrissant. La cabosse est le fruit du cacaoyer. Elle contient entre 20 et 50 graines de cacao. Le chocolat est fabriqué à

partir d'un mélange de pâte de cacao, de sucre et de beurre de cacao auxquels on peut ajouter divers ingrédients (lait, noisette) qui modifient son goût et sa texture.

Le chocolat noir doit contenir au minimum 35 % de cacao. Le chocolat de qualité contient peu de sucre.

Le chocolat au lait comporte environ 40 % de cacao. La teneur en sucre est élevée (souvent jusqu'à 50 %). Il peut contenir jusqu'à 5 % de matières grasses végétales.

Le chocolat blanc ne contient aucun composant solide de cacao, mais seulement du beurre de cacao, additionné à du sucre, du lait et des d'arômes.

Le chocolat est un aliment énergétique (en moyenne 520 kcal pour 100 g) et riche en magnésium. Le magnésium présente une action apaisante et anxiolytique. Les effets stimulants et euphorisants du chocolat seraient liés à sa teneur en phényléthylamine, précurseur de la sérotonine, impliqué dans la régulation de l'humeur. De plus, le chocolat contient de la théobromine et de la caféine. Ce sont des psycho-stimulants favorisant l'éveil et la performance intellectuelle.

	Chocolat noir	Chocolat au lait	Chocolat blanc
Calories (kcal/100 g)	515	540	530

Le bon sens : les principes de base

Maigrir, perdre du poids... c'est avant tout un changement de vie, de comportement et d'état d'esprit. Avant d'entreprendre un régime minceur, demandez-vous :

- ◆ Suis-je réellement en surpoids? Calculez votre IMC, indice de masse corporelle.
- ◆ Combien de kilos dois-je perdre?
- ◆ Combien de temps me faut-il pour atteindre mon objectif?
- ◆ Quelles sont mes erreurs alimentaires à corriger?
- ◆ Dois-je pratiquer une activité physique? Laquelle et combien de temps?
- ◆ Suis-je prêt(e) à modifier mon mode de vie?

Il n'existe pas de régime minceur universel, mais il existe plutôt une rééducation alimentaire et physique. Les régimes alimentaires qui vous promettent de perdre 5 ou 6 kilos en une semaine, méfiez-vous-en, vous avez toutes les chances de regrossir après !

Un régime minceur doit s'adapter à chaque personne, selon son âge, son poids, ses antécédents, ses régimes antérieurs, son niveau de stress, son mode de vie... Un régime bien fait est un régime qui se prépare, s'organise, sans précipitation. Car se précipiter c'est, à terme, une reprise de

poids très rapide. Prenez votre temps et surtout du plaisir pour modifier votre régime alimentaire. Refusez les régimes minceur frustrants, tristes et monotones.

ASTUCES POUR CUISINER LÉGER

- Les grillades : dans une poêle antiadhésive ou sur le grill électrique ou en fonte. Ajoutez un jus de citron pour rendre la viande ou le poisson moelleux.
- La cuisine vapeur : au fait-tout vapeur ou panier vapeur. Ajoute un bouquet garni à l'eau qui va s'évaporer afin de parfumer ce qui cuit. Technique recommandée pour les poissons et les légumes.
- Les papillotes : dans du papier de cuisson ou dans des papillotes en PVC. Agrémentez la papillote de petits légumes, d'épices, herbes. Mettez au four 5 à 20 minutes selon les aliments. Technique recommandée pour les poissons et les viandes blanches (saumon à l'aneth, lapin à la moutarde). Évitez le papier aluminium pour les aliments acides car cela dissout des particules d'aluminium dans les aliments.
- La cuisson au court-bouillon : dans une casserole ou une cocotte, préparez vous-même le court-bouillon (oignon, carotte, ail, thym, laurier, etc.) ou utilisez les bouillons cubes industriels dégraissés.
- Le micro-ondes : une cuisson rapide à ne pas négliger et qui se fait sans matière grasse.

Ma journée spéciale minceur

Pour mincir, quand vous faites vos courses, n'oubliez jamais d'acheter: eaux minérales, œufs, cuisse de poulet, crevettes, riz complet, ratatouille, tomates, laitue, fruits rouges, fromage blanc 20 %, tofu, basilic...

Petit-déjeuner

Pain aux céréales

Yaourt

Jus de pomme

Déjeuner

Tomates, tofu et basilic en salade

Poulet au curry

Semoule complète

Faisselle

Dîner

Crevettes poêlées

Fondue de poireaux

Fromage blanc au coulis de fruits rouges

RECETTES SPÉCIALES MINCEUR

Verrine crémeuse de courgettes, effilochée de sardines

Préparation	5 mn
Cuisson	10 mn

Ingrédients :

- 5 courgettes de taille moyenne
- 1 oignon
- 5 à 6 brins de coriandre
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche à 15 % de matière grasse
- 4 sardines désarêtées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- quelques zestes de citron

Préparation

■ Cuissez à la vapeur les courgettes et l'oignon pendant 5 minutes. Mixez les légumes avec la coriandre, salez et poivrez. Ajoutez la crème fraîche. Rincez, épongez et salez les sardines, puis faites-les cuire dans l'huile d'olive à l'unilatérale 3 à 4 minutes, la peau doit être croustillante. Mettez dans les quatre verres de service la préparation aux courgettes jusqu'à mi-hauteur. Coupez les sardines dans la longueur et disposez-les harmonieusement sur la préparation. Ajoutez quelques feuilles de coriandre pour la finition et les zestes de citron. Servez aussitôt.

Verrines de tatziki aux crevettes roses

Préparation	15 mn
Repos	30 mn

Ingrédients:

- 1 branche de céleri
- 1/2 concombre
- 1 petit bouquet de menthe
- 1 bouquet de ciboulette
- 150 g de fromage blanc à 20 %
- 150 g de crevettes roses décortiquées
- 4 belles crevettes bouquet pour la décoration
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- quelques gouttes de Tabasco

Préparation

■ Épluchez, fendez en deux le concombre et enlevez les graines. Détaillez-le en petits dés et laissez-le dégorger quelques minutes. Effilez et coupez le céleri en dés. Ciselez la ciboulette et la menthe. Mélangez le fromage blanc avec tous les ingrédients réunis. Salez, poivrez. Mettre la préparation dans les verrines et décorez d'une crevette et d'une feuille de menthe. Servez frais avec des tranches de pain grillé.

Papillote de colin aux fruits de mer

Préparation	10 mn
Cuisson	40 mn

Ingrédients :

- 4 pavés de colin
- 150 g de crevettes roses décortiquées
- 500 g de moules de bouchot nettoyées
- 2 échalotes
- 8 tomates cerises
- 1 citron
- 4 feuilles de basilic
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 10 g de Maïzena®
- sel, poivre

Préparation

■ Préchauffez le four thermostat 7 (210 °C). Faites revenir les échalotes dans l'huile d'olive sans les laisser colorer, puis ajoutez l'ail écrasé. Ajoutez les tomates cerises en quartiers et le zeste du citron que vous aurez pris soin de prélever avec un économe. Laissez cuire 2 minutes. Saupoudrez la préparation avec la Maïzena® et mouillez avec 10 cl d'eau. Mélangez puis laissez sur le feu 5 à 8 minutes, jusqu'à un léger épaississement. Réservez cette sauce. Salez et poivrez les pavés de colin. Découpez quatre feuilles de papier sulfurisé, pliez-les en deux. Placez au milieu de chacune un morceau de colin avec quelques crevettes et quelques moules dans leurs coquilles. Arrosez de sauce et ajoutez à chacun une feuille de basilic. Fermez soigneusement les papillotes. Déposez-les dans la lèchefrite pour une cuisson d'environ 30 minutes. Servez avec du riz.

Salades de farfalles au poulet sauce à l'anchois

Préparation	10 mn
Cuisson:	15 mn

Ingrédients:

- 350 g farfalles
- 4 escalopes de poulet d'environ 150 g chacune
- Tomates cerises
- 2 courgettes
- 2 gousses d'ail
- 2 filets d'anchois à l'huile
- 2 cuillères d'huile d'olive

Préparation

■ Faites cuire les farfalles dans de l'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur le paquet. Mettez à rissoler les escalopes de poulet à la poêle antiadhésive dans une cuillerée d'huile d'olive. Débarrassez le poulet dans une assiette. Coupez les courgettes en rondelles de 2 millimètres d'épaisseur environ. Dans la poêle, faites revenir les anchois rincés à l'eau dans une cuillère à soupe d'huile. Ajoutez l'ail puis les tomates écrasées pour faire sortir le jus. Ajoutez les courgettes. Faites cuire 2 minutes. Coupez les escalopes en lamelles que vous mettez dans la sauce, ainsi que les pâtes. Servez aussitôt.

Crème de citron dans sa coque

Préparation	10 mn
Cuisson	15 mn
Repos	4 heures

Ingrédients :

- 2 citrons
- 2 œufs
- 70 g de fructose ou 120 g de sucre
- 1 yaourt bulgare
- 1/2 feuille de gélatine

Préparation

■ Coupez les citrons dans la longueur. Creusez-les pour en retirer la pulpe. Récupérez 80 ml de jus. Mettez à tremper la gélatine dans un bol d'eau froide. Battez les 2 œufs avec le sucre et ajoutez le jus de citron. Faites cuire cette préparation au bain-marie 5 à 8 minutes jusqu'à épaississement. Ajoutez la gélatine. Laissez refroidir la préparation. Incorporez le yaourt et remplissez les coques de citron de cette crème citronnée. Conservez au réfrigérateur pendant quatre heures. Servez bien frais.

Panna cotta au thé vert et son tartare d'ananas à la menthe

Préparation	10 mn
Cuisson	15 mn
Repos	4 heures

Ingrédient:

- 30 cl de crème fraîche (à base de lait de vache ou de soja)
- 30 cl de lait demi-écrémé
- 80 g de fructose (ou 150 g de sucre)
- 2 sachets de thé vert
- 1/2 ananas
- Menthe fraîche
- 3 feuilles de gélatine

Préparation

■ Faites chauffer le lait dans une casserole et laissez le thé y infuser pendant un quart d'heure. Mettez la gélatine à tremper dans un bol d'eau froide. Ajoutez la crème et le sucre à l'infusion. Reportez le tout sur le feu pour tiédir la préparation et y dissoudre la gélatine. Versez-la dans des ramequins. Mettez au frais au minimum quatre heures. Coupez l'ananas en petits cubes et ajoutez-y la menthe fraîche ciselée. Déposez le tartare d'ananas sur la panna cotta au moment de la servir.