

# BAVAROIS AUX TRÈFLES ET LAMIER



## Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
Courgette	180 gr (pulpe)
Feuille de trèfle	0 Quantité souhaitée
Feuille de lamier	0 Quantité souhaitée
crème fraîche	140 ml
Gélatine	5 gr
Noix de muscade	0 Quantité souhaitée
Feuille de lamier ou de trèfle	0 Quantité souhaitée (pour la décoration)
sel	(saler suffisamment)
poivre	(ou piment d'Espelette)

## Préparation

1. Préparer les légumes et herbes : laver et essorer les feuilles de lamier et de trèfle. Laver les courgettes, éplucher si nécessaire, épépiner, couper en menus morceaux.  

---
2. Préparer la pulpe de courgette : cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elle se transforme en purée. Passer la pulpe au cutter. Assaisonner, laisser refroidir.  

---
3. Blanchir les herbes (à découvert), les mixer et les filtrer (fouler) avant de les incorporer à la crème fraîche et la battre aux 3/4.  

---
4. Préparer la gélatine : hydrater les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Essorer, fondre dans un peu de pulpe légèrement chauffée ou au micro-ondes.  

---

5. Réaliser le bavarois : incorporer la gélatine fondue à la pulpe de courgette aromatisée. Ajouter la crème fouettée avant la prise complète. Assaisonner. Mouler en verre ou en coupe.

6. Préparer le décor : frire des feuilles de lamier et/ou de trèfle à 150°C et poser sur les coupes.