BAVAROIS AUX TRÈFLES ET LAMIER ** CUISINE SAUVAGE

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. Passe	er 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.

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