

# Bavarois végétalien et sans gluten aux fruits rouges (vegan)

Bon, bon, mon titre est un chouilla mensonger. Car il ce n'agit pas exactement d'un bavarois végétalien que je vous présente aujourd'hui, quoique... Un bavarois, c'est quoi ? En général, c'est une génoise surmontée d'une mousse chocolatée ou fruitée, souvent additionnée de gélatine et de crème fouettée, permettant l'obtention d'une texture ferme et fondante à la fois. On ajoute fréquemment à cette mousse un coulis, gélifié lui aussi. Mon titre n'est donc pas si mensonger que ça puisque nous avons bien une mousse fruitée, à base de crème de coco, de fraises et d'agar-agar, surmontée d'un coulis ferme aux framboises et à l'agar-agar également. J'ai simplement troqué la génoise pour une base aux oléagineux et fruits secs, mais vous pouvez tout à fait opter pour la génoise de votre choix, ce que j'ai d'ailleurs fait quelques jours plus tard, en mettant au point une recette de génoise à la farine de petit-épeautre, dont la faible teneur en gluten convient à mes intestins (recette testée et approuvée que je vous livre gracieusement plus bas).

J'adore la pâtisserie et j'adore surtout le mélange des genres. Voilà pourquoi ce bavarois végétalien et sans gluten puise ses bases dans la cuisine crue principalement : la pâte, bien que séchée par une cuisson, est une pâte de type "crusine" ; mon appareil également. Quant à mon coulis, il est d'une gourmandise folle ! J'ai privilégié l'emploi de sucres naturels (fruits, fruits secs, sirop d'agave) pour cette recette. Ce dessert, énergétique certes (on en mange moins qu'un gâteau classique, rassurez-vous !), mais tellement savoureux est également ultra pratique aussi puisqu'on peut le réaliser des jours à l'avance et le congeler si besoin. Enfin, depuis le temps que je voulais associer fraises, framboises,

coco et citron vert, je suis ravie du résultat !



Surtout que j'avais vraiment ce dessert à cœur. L'une de mes amies est partie vivre dans un pays lointain et ce gâteau m'a servi d'au-revoir. Je l'ai dégusté avec des personnes que j'aime énormément, qui sont pour moi comme une famille, et je souhaitais donc que mon bavarois reflète tout ce que je ressens pour eux. Je le voulais parfait, puisque mes amis sont parfaits.

C'était aussi l'occasion de réaliser une belle photo grâce à la vaisselle et décoration de table que m'a gentiment offert [Maisons du Monde](#). Personnellement, je suis une grande fan de cette boutique si bien que je dis souvent que j'aimerais y vivre ! C'est pourquoi, lorsque la marque m'a proposé quelques produits que j'ai pu choisir dans leur catalogue, le choix a été cornélien. Mais quel plaisir de pouvoir craquer pour une

nappe en lin de qualité, de magnifiques assiettes et un superbe plat, de jolies fleurs artificielles et des petits cœurs à croquer. Ma table était tout simplement sublime et mon bavarois aux fruits rouges végétalien et sans gluten était tout fier de cette mise en valeur. Pas de doute, avec Maisons du Monde, il était bien entouré !

Après cette introduction qui j'espère vous aura mis l'eau à la bouche, je passe à la recette, à préparer idéalement la veille, très facile et rapide à réaliser, à la portée de tous les gourmands, cuisiniers débutants ou amateurs. Comme toujours, lisez bien la recette dans son intégralité avant de démarrer et suivez-la pas à pas, dans l'ordre de l'énoncé (j'essaye de procéder ainsi maintenant, vous verrez, je trouve cela plus clair).



## **Bavarois végétalien et sans gluten aux fruits rouges**

*Ingrédients pour 8 à 10 personnes :*

### ***Pour la base :***

- 500 g de fruits secs type dattes, figues ou abricots séchés (personnellement, j'ai utilisé un mélange des 3)
- 200 g d'oléagineux type amandes, macadamia, noisettes, pécan... (personnellement, j'ai utilisé un mélange d'amandes et de macadamia)
- 1 pincée de sel

### ***Déroulement de la recette :***

1. Mettre à tremper les fruits secs dans un bol d'eau toute une nuit. Égoutter et ôter les noyaux si besoin. Placer dans le bol de votre robot.
2. Mettre à tremper les oléagineux dans un bol d'eau toute une nuit. Égoutter et placer dans le bol de votre robot.
3. Mixer avec le sel, en plusieurs fois, de sorte à ne pas trop chauffer votre robot. Procéder ainsi jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. S'il reste quelques morceaux de fruits secs/oléagineux, ce n'est pas très grave.
4. Préchauffer votre four à 150° (th.5).
5. Chemiser un moule à charnière de 24 cm (avec une feuille de papier sulfurisé, le fond et les contours du moule) et répartir la préparation à la main, en veillant à la faire remonter sur les bords, de 3 à 4 cm environ.
6. Enfourner 25 à 30 minutes.
7. Bien laisser refroidir.

### ***Pour la mousse fruitée :***

- 400 ml de crème de coco en conserve (cela fonctionne aussi avec du lait de coco, mais avec la crème de coco c'est encore meilleur !)
- 500 g de fraises, lavées et équeutées

- 2 c. à soupe de sirop d'agave, de coco ou d'érable
- 1 pincée de sel
- 1 c. à café de gomme de guar (facultatif mais conseillé)
- Le jus de 2 citrons verts
- 6 g d'agar-agar

***Déroulement de la recette :***

1. Mixer au blender la crème de coco avec les fraises, le sirop d'agave, le sel et la gomme xanthane.
2. Mélanger dans un bol, à la fourchette, le jus des citrons et l'agar-agar. Verser dans une petite casserole et porter rapidement à ébullition, en mélangeant bien.
3. Verser la préparation à l'agar-agar dans le blender et mixer à nouveau.
4. Répartir cette crème fruitée sur votre base.
5. Placer au réfrigérateur 2 heures.

***Pour le coulis gélifié :***

- 150 g de framboises, lavées
- 150 ml d'eau
- 3 c. à soupe de sirop d'agave, de coco ou d'érable
- 1 c. à soupe d'huile de coco (facultatif mais conseillé)
- 2 g d'agar-agar

***Déroulement de la recette :***

1. Verser les ingrédients dans une petite casserole, mélanger et cuire à feu moyen/doux, jusqu'à ébullition.
2. Couper le feu et bien mixer la préparation au blender.
3. Filtrer au chinois, de sorte à ôter les petits pépins.
4. Répartir le coulis sur votre mousse.
5. Replacer au réfrigérateur 2 heures.

### ***Pour la déco :***

- Un peu de noix de coco râpée
- Le zeste de 2 citrons verts
- Quelques fraises et framboises, lavées

### ***Déroulement de la recette :***

1. Décorer votre bavarois avant de servir avec un peu de noix de coco râpée, quelques zestes de citron et quelques fruits frais.

***Variantes :*** N'hésitez pas à opter pour des fruits surgelés/décongelés, bien égouttés pour la mousse (300 g de fruits suffisent dans ce cas) et le coulis. Réalisez un coulis avec des fraises, des groseilles ou des mûres fraîches. Que diriez-vous sinon d'une variante exotique mangue/fruits de la passion ? Deux fruits qui se marient parfaitement bien avec la noix de coco ! Réalisez votre mousse avec de la mangue au lieu de fraises, et remplacez les framboises du coulis par des fruits de la passion. Décorez de rondelles de kiwi.

***Conservation :*** Ce bavarois se conserve 3 jours au réfrigérateur. Il ne supporte pas très bien la congélation, mieux vaut donc l'éviter.

***Génoise :*** Si vous préférez opter pour une génoise classique, suivez le guide :

- Recette de [génoise végétale à la farine de blé](#) (conserver les proportions telles quelles).
- Recette de [génoise sans gluten](#) (ne faire qu'une génoise et donc diviser les quantités par 2).
- Recette de génoise faible en gluten, au petit-épeautre,

testée et approuvée sur cette même recette :

### ***Ingrédients :***

- 180 g de farine de petit-épeautre
- 110 g de sucre blond
- 10 g de poudre levante
- 1 c. à café de bicarbonate alimentaire
- 1 pincée de sel
- 50 g d'huile de tournesol
- 150 ml de lait végétal au choix
- 50 ml d'eau
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre ou de jus de citron
- 1 c. à café de vanille liquide ou moulue

### ***Déroulement de la recette :***

1. Préchauffer votre four à 150° (th.5).
2. Dans un bol, mélanger la farine avec le sucre, la poudre levante, le sel et le bicarbonate.
3. Dans un second bol, mélanger l'huile avec le lait végétal, l'eau, le vinaigre de cidre ou le jus de citron et la vanille. Incorporer à la préparation précédente.
4. Chemiser et huiler un moule à charnière de 24 cm de diamètre.
5. Verser la pâte dans le moule et enfourner 25 à 30 minutes.
6. Bien laisser refroidir avant de démouler.
7. Utiliser un cercle à pâtisserie haut (ou votre moule à charnière lavé) pour la suite de la recette, c'est-à-dire la mousse et le coulis.

Et voici le résultat en image, génoise au petit-épeautre, mousse aux fruits rouges et coulis aux mûres :





[themoneytizer id=13364-16]