

# Bavarois Végétal Pommes, Poires, Vanille, sans gluten

Pour les 40 ans d'un ami, j'ai proposé d'apporter le dessert. j'ai feuilleté mes livres, et j'ai trouvé une recette de bavarois rose-framboise dans le livre « VEGAN » de Marie LAFORÊT (livre que j'adore). Je me suis donc inspirée de cette recette pour faire cette version.

**Pour un bavarois de 8-10 personnes :**

**Pour la génoise :** 250g de sucre de fleur de coco, 1/2 cc de vanille moulue, 3/4 cc de sel, 3,75 cc de poudre à lever (sans gluten), 2,5CS de purée d'amandes complètes bio, 187,5ml d'huile végétale (pépins de raisin), 312,5ml de lait d'avoine bio sans sucres ajoutés, 62,5g de fécule de maïs (sans gluten), 312,5g de mix farine sans gluten.

**Pour la mousse :** 600g de tofu soyeux, 250ml de crème d'amande cuisine, 190g de pommes et poires coupées en dés (prenez celles de saison et juteuses), 75g de sucre de fleur de coco, 2,5 CS d'arôme de vanille, 2,5 cc d'agar-agar, 1 pointe de couteau de vanille moulue, 1 pomme, 1 poire.

**Pour le coulis :** 250ml d'eau filtrée (ou de source), 2 poires, 1cc de vanille moulue, 40g de sucre de fleur de coco, 1,25 cc d'agar-agar, colorant de votre choix (j'ai opté pour le rouge).

**On commence par préparer la génoise.**

Sortez un moule à charnière rond d'une vingtaine de centimètres de diamètre. Chemisez le fond avec du papier cuisson. Réservez. Préchauffez votre four à 180° chaleur tournante.



Da  
ns  
le  
bo  
l  
de  
vo  
tr  
e  
ro  
bo  
t  
pâ  
ti  
ss  
ie  
r,  
pr  
ép  
ar  
ez  
vo  
tr  
e  
le  
r  
mé  
la  
ng  
e  
av  
ec  
le  
su  
cr  
e,  
la

va  
ni  
lle,  
le  
sel,  
la  
pou  
dre  
à  
le  
ve  
r,  
la  
pu  
ré  
e  
d'  
am  
an  
de  
et  
l'  
hu  
il  
e.  
Fo  
ue  
tt  
ez  
à  
un  
e  
vi  
te

ss  
e  
1  
ou  
2.  
Aj  
ou  
te  
z  
à  
l'  
ar  
rê  
t  
le  
la  
it  
d'  
av  
oi  
ne  
. Pu  
is  
re  
me  
tt  
ez  
la  
vi  
te  
ss  
e  
su  
r  
1  
ou

2.  
Aj  
ou  
te  
z  
en  
su  
it  
e  
la  
fé  
cu  
le  
.  
Mé  
la  
ng  
ez  
.  
Pu  
is  
la  
fa  
ri  
ne  
en  
3  
fo  
is  
.  
Mé  
la  
ng  
ez  
lo  
ng  
ue

me  
nt  
vi  
te  
ss  
e  
1  
ou  
2  
po  
ur  
év  
it  
er  
to  
us  
gr  
um  
ea  
ux  
.  
Ve  
rs  
ez  
la  
pâ  
te  
da  
ns  
vo  
tr  
e  
mo  
ul  
e  
ch  
em

is  
é  
et  
en  
fo  
ur  
ne  
z  
po  
ur  
20  
à  
30  
mi  
n  
(v  
ér  
if  
ie  
z  
la  
cu  
is  
so  
n  
à  
pa  
rt  
ir  
de  
20  
mi  
n  
si  
vo  
tr  
e

fo  
ur  
es  
t  
pu  
is  
sa  
nt  
) .  
La  
gé  
no  
is  
e  
do  
it  
êt  
re  
do  
ré  
e,  
ma  
is  
pa  
s  
tr  
op  
.  
La  
is  
se  
z  
en  
su  
it  
e  
re



fr  
oi  
di  
r  
su  
r  
un  
e  
gr  
il  
le  
.  
La  
ve  
z  
vo  
tr  
e  
mo  
ul  
e,  
ma  
is  
ne  
le  
ra  
ng  
ez  
pa  
s  
□

Découpez la partie gonflée de votre génoise refroidie pour avoir une base plane. Placez un nouveau disque de papier cuisson dans le fond du moule à charnière avant d'y remettre la génoise. Couvrez les parois avec du film rodhoïde (ce film semi rigide transparent pour que la bavaroise n'accroche pas

au moule). Si vous n'en avez pas, découpez des bandes de papier cuisson pour faire le tour.

### **Passons à la mousse.**

Découpez 1 pomme et 1 poire. Répartissez-les sur la génoise. Ces fruits crus vont apporter de la mâche au gâteau qui sera très fondant.

Dans un faitout assez haut, mixez ensemble le tofu, les 190g de pommes/poires, le sucre, l'arôme de vanille et l'agar-agar. Ajoutez la vanille moulue et fouettez. Placez sur le feu et amenez à ébullition en mélange au fouet sans s'arrêter. Aux premiers signes d'ébullition, comptez 2 minutes de cuisson (en gardant l'ébullition) en mélangeant énergiquement (c'est le moment sportif du gâteau). Retirez du feu, et laissez refroidir 10-15min en remuant de temps en temps. Versez ensuite sur la génoise et les fruits. Laissez prendre 2 à 3h à température de la pièce.





**Une fois la mousse prise, préparez le coulis.**

Mixez ensemble dans une casserole l'eau, le sucre, l'agar-agar, les 2 poires coupées en dés, le colorant. Ajoutez la

vanille à la fin et mélangez au fouet. Portez le mélange à ébullition en mélange sans arrêt. Maintenez l'ébullition 1min en mélangeant à la cuillère. Versez ensuite le coulis sur votre bavaroise. Laissez prendre au minimum 1h à température ambiante puis 1h au froid. J'ai laissé le gâteau toute la nuit au frigo).

Pour démoulez votre bavarois en ouvrant la charnière et en retirant le cercle. Posez votre gâteau sur votre plat préféré. Retirez délicatement le film rodhoïde. Ajoutez les décorations de votre choix. Servez !



Merci à Marie LAFORÊT pour la recette de base ☐