



Verrines

Bavarois à la carotte et au chèvre



13h **25 min** **35 min** **12h** **243**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

125 g **Carotte(s)**
100 g **Chèvre frais**
1 g **Feuille de gélatine**
0.5 **Gousse(s) d'ail**
2 c. à soupe **Eau**
1 c. à café **Cumin (en poudre)**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
10 cl **Crème liquide (fleurette)**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Cuisson des carottes

- 1 Eplucher les carottes et les tailler en fines rondelles. Émincer l'ail.
- 2 Sur feu moyen, faire chauffer l'huile dans une sauteuse. Ajouter les carottes, l'ail et le cumin. Bien mélanger.
- 3 Ajouter l'eau et faire cuire sur feu doux pendant environ 35 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres. Laisser tiédir.

Étape 2

Préparation du bavarois

- 1 Faire ramollir la gélatine dans un grand bol d'eau froide pendant 10 minutes.
- 2 Mixer les carottes avec le chèvre. Assaisonner de sel et de poivre.
- 3 Essorer la gélatine et la faire fondre au micro-onde, dans 1 cuillère à soupe d'eau, sans la faire bouillir. L'ajouter au mélange précédent.
- 4 Monter la crème fleurette en chantilly avec un batteur et l'incorporer délicatement à la purée de carotte-chèvre.

Étape 3

Dressage du bavarois

- 1 Utiliser une poche à douille pour verser le bavarois dans des ramequins ou des verrines. A défaut de poche, utiliser une cuillère.
- 2 Filmer et mettre au frais pendant 12 heures minimum.