

RECETTE SANS SUCRE AJOUTÉ

BAVAROIS AUX FRAMBOISES

VALIDÉ PAR LES MOLDUS



COMPATIBLE
LOW CARB •
SANS SUCRE •
IG BAS



BAVAROIS AUX FRAMBOISES

8–10 personnes • 30 minutes • repos 4 h

INGREDIENTS

DACQUOISE AMANDE

- 3 blancs d'œufs
- 15 g Pure Via
- 185 g poudre d'amande

MOUSSE FRAMBOISE

- 400 g framboises
- 400 g crème liquide entière
- 30 g Pure Via
- 7 feuilles de gélatine

COULIS MIROIR

- 350 g framboises
- 2 feuilles de gélatine
- 5 g Pure Via



BAVAROIS AUX FRAMBOISES

INSTRUCTIONS

1. Dacquoise amande

- Monter les blancs en neige ferme.
- Ajouter le Pure Via puis incorporer délicatement la poudre d'amande à la spatule.
- Étaler dans un moule à charnière de 22 cm de diamètre tapissé.
- Cuire 10 min à 180°C.
- Laisser refroidir complètement.

2. Base framboise

- Faire ramollir les 7 feuilles de gélatine dans l'eau froide 5 min.
- Mixer les 400 g de framboises en purée.
- Passer à travers un tamis.
- Chauffer la moitié de cette purée.
- Y dissoudre la gélatine essorée.
- Mélanger au reste des framboises + 30 g Pure Via.

3. Mousse

- Monter la crème liquide bien froide en chantilly souple.
- Incorporer délicatement la base framboise à la crème, sans casser la texture.

BAVAROIS AUX FRAMBOISES

4. Montage

- Déposer la dacquoise au fond du moule.
- Verser la mousse framboise.
- Lisser et placer au frais au moins 2 h.

5. Coulis miroir

- Ramollir 2 feuilles de gélatine.
- Mixer les framboises en purée.
- Passer à travers un tamis.
- Chauffer et ajouter gélatine + 5 g Pure Via.
- Verser sur la mousse prise.

6. Finition

- Remettre au frais 4 h minimum (idéalement une nuit).
- Démouler délicatement avant de servir.