Bavarois de chou-fleur, cœur coulant tomate, sauce vierge aux olives



Bavarois de chou-fleur, cœur coulant tomate, sauce vierge aux olives (Recette végétarienne)

Ingrédients pour 4 personnes

- 350 g de chou-fleur
- 200 ml de crème
- 2 g d’agar agar: gélifiant naturel à base d’algues (dans les épiceries bio)
- une cuillerée à café de curry

Pour le cœur coulant

- environ 20 cl de sauce de tomate maison. Pour la recette cliquez ici.
- sel, poivre

Pour la sauce vierge aux olives

- 15 olives noires dénoyautées
- 5 tomates cerises
- 60 g de petits pois
- quelques toutes petites sommités de chou-fleur cru
- un petit bouquet de basilic frais
- huile d’olive
- vinaigre balsamic blanc
- sel, poivre

Matériel

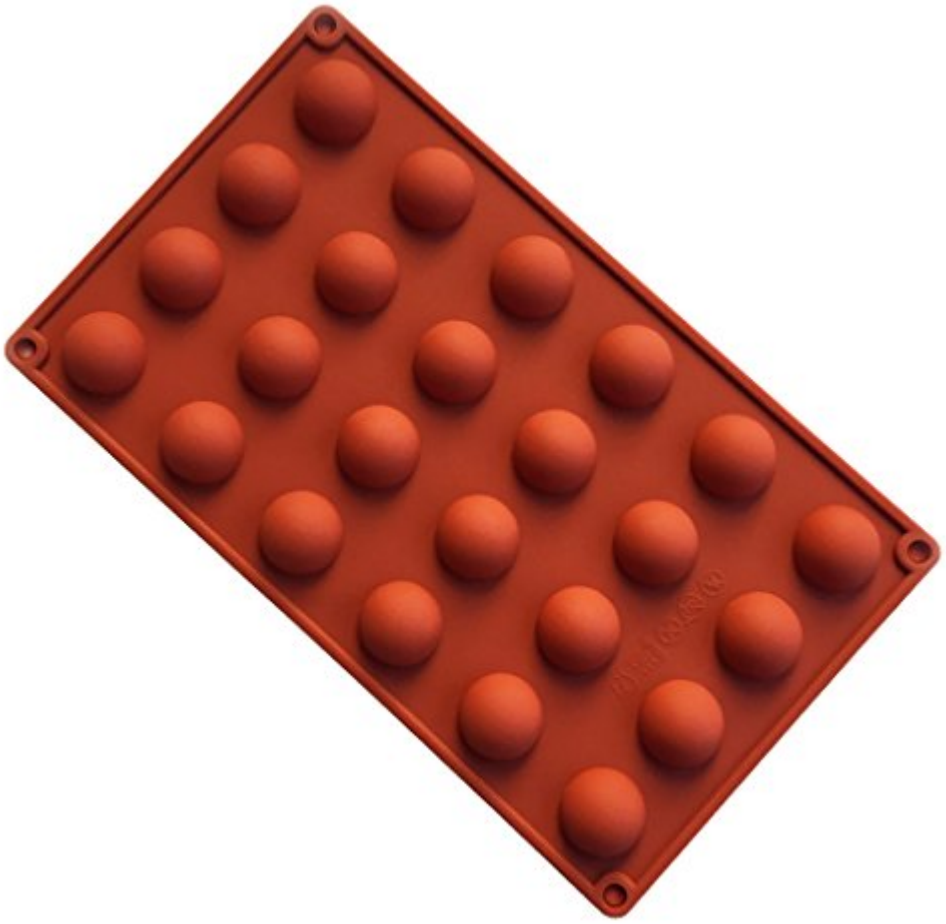
- des moules demi sphère en silicone pour mouler le chou-fleur: vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous





Pure Vie Moule en Silicone de Qualité Alimentaire Gâteau de Bâton Décoration de Moule pour Muffins, Cupcake, Chocolat Et Gelée - 6 Gros Demi-sphères

- des moules pour vos petits inserts de sauce tomate: vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous



JasCherry Moule en silicone Pour Muffins, Cupcake, Chocolat, Pudding Et Gelée - Demi cercle #1

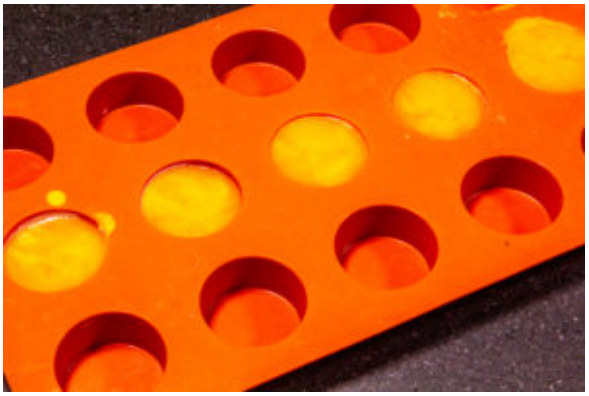
- une spatule coudée: vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous



Ibili 738000 3 Spatules Mini Inox 18/10/Plastique

Préparation

- La veille préparez votre sauce tomate: si vous suivez ma recette pour une sauce tomate maison (cliquez ici) vous en en aurez beaucoup plus que nécessaire: cette sauce se congèle très bien ou utilisez le reste pour une autre recette (pâte, moussaka…). Puis congelez-en dans vos petits moules pour réaliser vos inserts (un inseet par bavarois).



Congelez vos inserts de sauce tomate

- Coupez finement quelques têtes de chou-fleur crues et réservez-les: elles vous serviront pour la sauce vierge.



Coupez finement quelques têtes de chou-fleur

- Coupez 350 g de chou-fleur en tranches et cuisez-le à la vapeur: il doit être bien tendre. Mixez le chou-fleur cuit avec la crème et le curry. Salez et poivrez. Versez le tout avec l’agar agar dans une casserole et portez à ébullition pendant 2 minutes: c’est important car il faut atteindre l’ébullition pour que l’agar agar gélifie ensuite. Mélangez continuellement pendant les deux minutes d’ébullition.



Portez à ébullition

- Ôtez du feu. C’est là le petit côté technique de la recette: laissez retomber le chou-fleur en température mais pas en dessous de 45° sinon l’agar agar va gélifier. Mais attention vos inserts tomate sont congelés donc il ne faut pas les déposer dans le chou-fleur quand il est trop chaud… Dans tous les cas il faut travailler vite dés que vous allez commencer à mouler la purée de chou-fleur. Déposez un peu de purée de chou-fleur dans vos moules (à moitié) puis déposez vos inserts tomate dedans.



Posez vos insert de sauce tomate dans la purée de chou-fleur

- Recouvrez immédiatement avec le restant de purée de chou-fleur et lissez avec une petite spatule. Mettez au frais pendant environ 3 heures.



Lissez avec une petite spatule

- Pendant ce temps: écossez les petits pois et blanchissez-les 2 minutes dans de l’eau bouillante.



Blanchissez les petits pois

- Coupez les tomates cerise en 4 et ôtez les pépins . Puis coupez-les en petite brunoise.



Coupez les mini tomates en fine brunoise

- Ciselez le basilic.



Ciselez les feuilles de basilic

- Coupez les olives en petite brunoise.



Coupez les olives en petite brunoise

- Réalisez une vinaigrette (2/3 huile d’olive et 1/3 de vinaigre balsamique blanc). Ajoutez les sommités de chou-fleur crues, les olives, les tomates, le basilic et les petits pois. Rectifiez l’assaisonnement.



Réalisez la vinaigrette

Dressage

- Démoulez les bavarois et versez de la vinaigrette tout autour. Décorez avec quelques feuilles de basilic ou de pousses de salade. Et quand on ouvre: petite surprise, le cœur est coulant…



Bavarois de chou-fleur, cœur coulant tomate, sauce vierge aux olives (Recette végétarienne)