

Une texture
fondante
et aérienne !
♥



Bavarois au chocolat

Sans gluten & sans lactose



8 à 10 personnes



Préparation : 45 min



Cuisson : 12 à 15 min



Repos : min. 7 heures
(idéalement une nuit)



GÉNOISE SANS GLUTEN

- 4 œufs
- 120 g de sucre
- 80 g de fécule de pomme de terre
- 30 g de Maïzena
- 1 c. à café de levure chimique sans gluten
- 1 c. à café de vanille



MOUSSE AU CHOCOLAT

- 300 g de chocolat noir sans gluten et sans lactose
- 450 ml de crème végétale à fouetter, bien froide
- Facultatif : 1 feuille de gélatine (environ 2 g) pour une mousse plus ferme



GANACHE AU CHOCOLAT NOIR

- 150 g de chocolat noir sans gluten et sans lactose
- 150 ml de crème végétale
- 10 g de margarine végétale, facultatif



LE RÉSULTAT

Fine ganache
au chocolat noir



Mousse au chocolat
aérienne

Disque de génoise
sans gluten de
2 à 3 cm maximum

LES ÉTAPES

1 PRÉPARER LA GÉNOISE



- Préchauffer le four à 180 °C.
- Séparer les blancs des jaunes.
- Fouetter jaunes, sucre et vanille jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Ajouter la fécule, la Maïzena et la levure.
- Monter les blancs en neige bien ferme et les incorporer délicatement.
- Cuire 12 à 15 min.
- Laisser refroidir puis couper un disque de 2 à 3 cm d'épaisseur.

2 INSTALLER LA GÉNOISE



- Déposer le disque sur le plat de service.
- Replacer un cercle à pâtisserie (20-22 cm).
- Optionnel : placer une bande de rhodoid pour des bords parfaits.

3 PRÉPARER LA MOUSSE



- Faire tremper la gélatine (si utilisée).
- Faire chauffer 150 ml de crème, la verser sur le chocolat et mélanger jusqu'à obtenir une préparation lisse.
- Laisser tiédir (30-35 °C).
- Monter le reste de la crème en chantilly.
- Incorporer délicatement.
- Verser sur la génoise et lisser.
- Réfrigérer min. 6 heures (idéalement une nuit).

4 PRÉPARER LA GANACHE



- Faire chauffer la crème végétale.
- Verser sur le chocolat et attendre 1 minute.
- Mélanger jusqu'à obtenir une ganache lisse.
- Ajouter la margarine (facultatif).
- Laisser tiédir puis verser sur la mousse bien froide.
- Réfrigérer min. 1 heure.

5 DÉMOUTER & SERVIR



- Retirer délicatement le cercle.
- Enlever le rhodoid (si utilisé).
- Sans rhodoid, passer une lame fine légèrement chaude si nécessaire.
- Conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



SANS GLUTEN & SANS LACTOSE

Des ingrédients adaptés pour se régaler en toute sérénité.



ASTUCE DU CHEF

La gélatine est facultative, mais donne une mousse plus ferme, idéale pour le transport ou un rendu encore plus net.



LE PETIT RAPPEL

Pour une personne atteinte de maladie coeliaque, vérifiez que tous les ingrédients à risque, notamment le chocolat et la levure, sont bien adaptés à une alimentation sans gluten.

Recette sur
dadfaitmaison.be



Des recettes simples,
gourmandes et accessibles ♥

