



Les Herbes en Folie

École d'herboristerie par correspondance

1774, rue de l'Alliance
Québec (QC) G3E 1S1
Canada
Tel:(418) 845-9125

jbak@lesherbesenfolie.qc.ca
www.lesherbesenfolie.qc.ca

Bavarois aux Bleuets

Rendement: 8 personnes

Temps de préparation: 1 heure

Cuisson: 15 minutes environ

Refroidissement: 3 heures au moins

Il faut avoir une certaine dextérité et de la patience pour faire ce dessert, mais cela en vaut la peine. Il est tout à fait délicieux et fond littéralement dans la bouche. Il est constitué de bleuets, petits fruits que les Européens nomment "myrtilles". Ceux-ci sont un peu différents de nos bleuets, mais tous les deux ont les mêmes propriétés thérapeutiques. Vous pouvez utiliser, pour la recette, autant les bleuets que les myrtilles.



Propriétés thérapeutiques du bleuet

Le bleuet est recommandé pour resserrer les intestins et ramener un transit normal. Il est donc utile lors de diarrhée ou de dysenterie. Cependant, si vous en mangez en grandes quantités, il a une action laxative. Il renforce les capillaires et a un pouvoir protecteur des vaisseaux et plus particulièrement des tuniques artérielles. C'est un excellent tonique cardio-vasculaire. Il aide les personnes qui souffrent d'hémorroïdes, de couperose, de jambes lourdes ou de tendance aux phlébites. Il améliore efficacement la vision nocturne et se montre utile contre les troubles vasculaires rétinien. Le bleuet est tonique. Il est excellent pour les personnes fatiguées, en convalescences, aux enfants et aux asthéniques. Selon certaines recherches, le bleuet pourrait contribuer à réduire les risques de cancer.

Note historique

Pendant la Seconde Guerre mondiale, des pilotes de l'armée de l'air britannique le consommaient en grandes quantités avant leurs vols de nuit en raison de son efficacité pour améliorer notamment la vision nocturne. Il y a quelques années, la France exportait à l'intention de la Royal Air Force la presque totalité de sa récolte.

Ingrédients

- 4 jaunes d'œufs
- ¾ tasse + 5 c. à thé de lait
- 174 ml de sucre
- 1 tasse + 10 c. à thé de crème 35%
- 2 sachets de gélatine sans saveur
- 500 grammes (1 lb) de bleuets
- Le jus de 1 citron
- Coulis de bleuets
- Un peu de crème fouettée pour la décoration
- Feuilles de menthe fraîche pour la décoration
- Un moule rond à fond plat d'une capacité de 6 tasses (1,5 l)

Coulis de bleuets

- 200 g (6 ½ oz) de bleuets
- 1/3 tasse + 5 c. à thé d'eau
- 100 g (109 ml) de sucre

Préparation

1. Faites gonfler le contenu de 1½ sachet de gélatine dans la quantité d'eau froide recommandée.
2. Amenez le lait à ébullition dans une petite casserole et retirez du feu dès les premiers bouillons.

3. Battez les jaunes d'œufs et 100 g (109 ml) de sucre au batteur électrique jusqu'à ce que le mélange blanchisse et forme un ruban.
4. Tout en battant, versez la moitié du lait bouillant sur le mélange jaunes d'œufs/sucre.
5. Transvasez le tout dans la casserole contenant le lait restant.
6. Remettez la casserole sur feu moyen et cuisez la crème bavaroise en remuant continuellement à l'aide d'une spatule de bois, jusqu'à ce qu'elle nappe le dos de la spatule.
7. Retirez du feu. Mélangez la gélatine gonflée et la crème bavaroise. Laissez tiédir à la température ambiante.
8. Réduisez les bleuets en purée dans la jarre du mélangeur électrique. Passez au chinois (tamis très fin) pour enlever les peaux.
9. Mélangez la crème bavaroise tiédie, la moitié de la pulpe de bleuets et le jus de citron dans un bol. Laissez refroidir complètement à la température ambiante, en remuant de temps en temps.
10. Battez la crème 35% au batteur électrique jusqu'à l'obtention de pics fermes. Réfrigérez.
11. Faites gonfler le contenu de ½ sachet de gélatine dans la quantité recommandée d'eau froide.
12. Faites chauffer la pulpe de bleuets restante, ajoutez la gélatine gonflée et remuez jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Laissez refroidir complètement à la température ambiante.
13. Mélangez délicatement la crème fouettée et la crème bavaroise aux bleuets en pliant, c'est-à-dire en effectuant un mouvement rotatif de haut en bas à l'aide d'une spatule.
14. Passez le moule sous l'eau froide du robinet et tournez-le à l'envers quelques secondes.
15. Versez le sucre restant (60g/65 ml) dans le moule et remuez ce dernier pour en couvrir le fond et les parois.
16. Versez une mince couche du mélange pulpe de bleuets/gélatine dans le fond du moule. Versez la moitié de la crème bavaroise dans le moule et étalez-y le reste de la pulpe de bleuets. Couvrez de la crème bavaroise restante.
18. Réfrigérez au moins 3 heures.

19. Pendant ce temps, préparez le coulis de bleuets comme suit:

- Déposez les bleuets dans la jarre du mélangeur électrique, puis ajoutez l'eau et le sucre. Broyez jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Passez le coulis de bleuets au chinois pour enlever les peaux. Réfrigérez.

20. Juste avant de servir, versez le coulis de bleuets dans les assiettes et festonnez-en les pourtours à l'aide de la fine lame d'un couteau. Démoulez le bavarois sur une assiette de service, puis découpez-le en pointes. Déposez une pointe de bavarois dans chaque assiette. À l'aide d'une douille à pâtisserie munie d'une douille de fantaisie, disposez quelques rosettes de crème fouettée sur le coulis de bleuets. Décorez de feuilles de menthe fraîche et servez.

Bon appétit!