



*Une recette Le Chef C'est Vous ! Bon Appétit !*

---

## **BAVAROIS A LA FRAISE**

**TEMPS DE PREPARATION: 25 mn**

**CALORIES AU 100 g : 70**

**CALORIES A LA PART : 110 (6 parts)**

### **INGREDIENTS:**

250 g de fromage blanc non battu égoutté  
150 g de yaourt nature à 0% de M.G  
400 g de fraises  
1 sachet de gélatine (6 g) ou 3 feuilles de gélatine  
50 g de sucre  
2 blancs d'œuf

### **METHODE :**

Ce bavaois à la fraise est peu calorique, mais il offre une véritable explosion de saveurs sur les papilles. A consommer sans modération !

Commencez par écraser 250 g de fraises à l'aide d'un presse-purée. Ajoutez le fromage blanc battu et égoutté, ainsi que le yaourt nature. Mélangez le tout à l'aide d'un fouet.

Faites dissoudre la gélatine dans un peu d'eau tiède (ou simplement ramollir dans l'eau froide pour les feuilles de gélatine). Incorporez-la au mélange précédent.

Dans un second temps, mélangez les blancs et le sucre dans une casserole, puis faites chauffer le tout à environ 50°C sur un feu doux. Retirez du feu, versez dans un récipient et à l'aide du batteur électrique, fouettez jusqu'à complet refroidissement. Il s'agit de la technique de la « Meringue Suisse ».

Incorporez délicatement ces blancs meringués au reste de la recette, puis versez le tout dans un moule à gâteau rond puis mettre au congélateur jusqu'à ce que le bavaois soit pris.

Démoulez sur un plat à servir, puis disposez des fraises coupées en tranches tout autour.

Décorez avec quelques fraises fraîches sur le dessus, accompagnées de petites grappes de groseilles. Quelques feuilles de menthe pour faire ressortir la couleur et le tour est joué.

Ne dites rien ! Et laissez vos convives féliciter le pâtissier du coin, avant de leur révéler que le Chef, c'est Vous !