

# Bavarois au yogourt à la vanille et aux pistaches



Temps: >30 min

## INGRÉDIENTS POUR 4 BAVAROIS

### *Bavarois*

100 g de sucre cristallisé

200 ml de crème entière

1 gousse de vanille, évidée

2 feuilles de gélatine

400 g de yogourt de bufflonne  
(ou de yogourt à la grecque)

100 g de pistaches, grossièrement hachées

### *Sirap safran-cardamome-miel*

100 g de miel de fleurs d'oranger

½ cc de graines de cardamome, pilées

1 pincée de filaments de safran

## PRÉPARER LE BAVAROIS AU YOGOURT À LA VANILLE

Faire tremper les feuilles de gélatine 3 à 5 min dans de l'eau froide.

Dans une casserole, porter à ébullition 100 ml de crème avec le sucre, la gousse de vanille grattée et les graines de vanille. Retirer du feu. Essorer la gélatine, l'ajouter au mélange de crème et mélanger env. 1 min. pour la dissoudre.

Verser le yogourt dans un grand saladier et mélanger en une masse lisse. Ajouter le mélange de crème et remuer à nouveau jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Ôter la gousse de vanille et laisser reposer le mélange au frais 20 à 30 min. Remuer de temps en temps jusqu'à ce qu'il épaississe.

Battre le reste de la crème jusqu'à formation de pointes blanches. Au fouet, incorporer ensuite précautionneusement la crème au mélange de yogourt.

Verser ensuite le mélange de bavarois dans quatre moules à pudding ou verres (125 ml) et laisser prendre au réfrigérateur env. 6 h ou toute une nuit.

## PRÉPARER LE SIROP SAFRAN-CARDAMOME-MIEL

Dans une casserole, chauffer le miel avec les épices. Laisser un peu refroidir. Suivant l'épaisseur du miel, ajouter une ou deux cs d'eau de façon à obtenir un sirop épais.

## SERVIR

Plonger quelques instants les moules à pudding dans de l'eau très chaude et retourner immédiatement les bavarois sur des assiettes. Napper d'un peu de sirop au miel et saupoudrer de pistaches.