

# Bavarois de butternut et sa sauce à la myrrhe odorante



La texture des courges Butternut est idéale pour la réalisation de ces bavarois, qui sont sublimes par la saveur anisée de la myrrhe odorante.

## Ingrédients :

- 1 butternut d'environ 1 kg
- 300 ml d'eau
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 g d'agar-agar
- 1 pincée de sel aux herbes de Naturellement Simples
- 1 grosse poignée de feuilles de myrrhe odorante
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- le jus d'un demi citron
- 2 cuillères à soupe de tamari (sauce de soja)
- 2 yaourts de brebis

## Préparer le Bavarois :

éplucher et retirer les graines de la butternut, la couper en morceaux puis les faire cuire à l'étouffée avec l'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter l'huile d'olive et le sel aux herbes puis mixer finement. Saupoudrer d'agar agar et laisser mijoter 2 à 3 minutes en remuant constamment.

Répartir immédiatement ce mélange dans des verrines, et laisser refroidir à température ambiante. Ensuite, placer au réfrigérateur au minimum 1 heure.

## Préparer la sauce :

mettre la myrrhe odorante dans le bol d'un blender avec l'huile d'olive, le jus de citron et le tamari, puis mixer finement.

Dans un petit saladier, mélanger les yaourts avec la préparation précédente. Réserver au réfrigérateur.

Au moment de servir, répartir la sauce sur les Bavarois et décorer avec un petit bout de feuille de myrrhe odorante.

Severine PIOFFET,

[Recette issue de son second livre de cuisine](#)

## Accueil Paysan Occitanie

10, rue du Général Lapasset - 11 300 Limoux

Tél. 04 30 07 39 15 - E-mail : [occitanie.pm@accueil-paysan.com](mailto:occitanie.pm@accueil-paysan.com)

[www.accueil-paysan-occitanie.com](http://www.accueil-paysan-occitanie.com)

[@Accueil.Paysan.Occitanie](https://www.instagram.com/accueil.paysan.occitanie)

