

BABAS AUX PLANTES MIEL ET MYRTILLES

Babas rapides trempés dans une infusion de thym citron et anis étoilé. Chaque baba contient en tout 1 cuillère à soupe de miel. La crème est réalisée avec un lait de plantes (purée de cajou dissoute dans l'infusion de trempage des babas)



PÂTE A BABAS

100 gr farine sans gluten
2 oeufs
1 càs miel
15 gr huile de tournesol
1 pincée sel
1/2 càc bicarbonate

1 zeste Citron (s)

SIROP DE TREMPAGE




1 càs thym citron
2 étoiles badiane (anis étoilé)
2 càs miel
1 càc eau de fleur d'oranger
1 càc vanille de bourbon

FRUITS DE GARNITURE

120 gr myrtilles

CRÈME DE GARNITURE

300 ml infusion
1 càs purée de cajou
2 jaunes d'oeufs
1 càs miel
20 gr maïzéna

 20 minutes
 20 minutes
 4 personnes



1. Préparer la pâte à baba en cassant les œufs dans un récipient et ajouter l'huile de tournesol



2. Ajouter ensuite le miel et bien mélanger au fouet



3. Ajouter la farine à gâteau sans gluten (mélange du commerce type shär ou farine de riz blanc)



4. Par dessus la farine ajouter une pincée de sel fin et une demi-cuillère à café de bicarbonate alimentaire ou levure chimique, le mélanger en surface à la farine, puis mélanger le tout avec le fouet



5. Remuer jusqu'à une pâte bien lisse (sans grumeaux)



6. Ajouter un peu de zeste de citron à la râpe et mettre le four à préchauffer à 170°C



7. Chemiser les moules à tartelettes, en badigeonnant les fonds avec du papier essuie-tout imbibé d'huile, puis saupoudrer de farine de riz à travers une passoire. Enfin renverser les moules pour jeter l'excédent de farine par dessus l'évier en tapotant



8. Verser la pâte à gâteau dans chaque moule



9. Répartir des quantités similaires (environ 1,5 càs de pâte par moule) et enfourner dans le four chaud à 170°C pendant 15 minutes jusqu'à ce que les gâteaux aient gonflé et soient dorés



10. Préparer les plantes à infuser (ici thym citron et badiane) mais on peut varier avec d'autres plantes au goût fleuri comme la camomille ou verveine. Mettre à bouillir 300 ml d'eau



11. Une fois l'eau à ébullition, éteindre et plonger les plantes, puis couvrir



12. Laisser infuser 5-10 minutes à couvert



13. Dès que les gâteaux sont cuits, sortir du four et laisser un peu refroidir



14. Démouler les gâteaux. A l'aide d'un couteau incliné découper le dessus en creusant vers le milieu, afin de bien les garnir après trempage



15. Préparer le sirop de trempage : Filtrer l'infusion et la verser chaude dans un bol



16. Ajouter le miel



17. Ajouter la vanille



18. Ajouter la fleur d'oranger et remuer le tout



19. Plonger les babas sous l'eau afin qu'ils absorbent bien le liquide



20. Égoutter les babas dans une assiette. Ne pas jeter mais réserver ce sirop restant d'infusion pour réaliser la crème



21. Sortir les myrtilles surgelées et réserver une partie (environ 5 gr par babas soit 20 gr pour 4 babas) qui sera utilisée pour la décoration finale



22. Verser le reste des myrtilles dans une casserole et les chauffer un peu pour les décongeler 2 ou 3 minutes à feu doux, elles vont donner un peu de jus



23. Répartir les myrtilles dans chaque babas et verser le surplus de jus par dessus qui va imprégner les babas



24. Préparer la crème en versant le sirop d'infusion réservé dans une casserole et y plonger une cuillère à soupe de purée d'oléagineux (cajou ou amande)



25. Chauffer à feu doux et remuer pour dissoudre la purée, ce qui va donner un liquide laiteux



26. Préparer les jaunes d'œufs dans un saladier et y verser le miel, bien remuer au fouet



27. Ajouter la maïzena et remuer pour un mélange pâteux mais sans grumeaux



28. Verser doucement le lait chaud par dessus tout en remuant, jusqu'à obtenir un liquide homogène



29. Verser à nouveau ce liquide dans la casserole



30. Cuire à feu moyen sans cesser de remuer jusqu'à apparition de la crème épaisse



31. Verser des cuillères de crème chaude par dessus les myrtilles



32. Les gâteaux sont recouverts et s'il reste encore de la crème remplir des ramequins pour des crèmes dessert



33. Répartir les myrtilles de décoration réservées au début et laisser au frais sous un film pendant 15 à 30 minutes



34. Ces délicieux babas sont déjà délicieux tièdes si l'on ne peut attendre



35. Après 30 minutes au réfrigérateur, les myrtilles de surface ont dégorgé leur jus sous le film, la crème s'est raffermie, la pâte bien est bien mouillée et très parfumée aux plantes et aux fruits