

# Bavarois d'avocat épicé au saumon fumé et kasha

Temps de préparation: 10 mn

Temps de cuisson: 12 mn

Temps d'attente: 3 heures

## Ingrédients pour 3 personnes:

- 1 petit verre de kasha (sarrasin grillé, en magasin bio)
- 2 verres d'eau
- 1 peu de beurre
- 3 tranches de saumon fumé
- 20 cl de crème liquide légère
- 2 cuillères à café d'épices à guacamole
- Quelques gouttes de jus de citron
- 2 grammes d'agar-agar (algue gélifiante en magasin bio)
- 1 avocat mûr
- Sel



## Recette:

Faire bouillir l'eau avec du sel et verser le sarrasin grillé. Cuire pendant 12 mn à feu doux en couvrant.



Garnir 3 coupes à glace de papier aluminium siliconé ou de film.



Tasser une tranche de saumon fumé coupée en petits morceaux au fond de chaque coupe.

Faire bouillir la crème avec l'agar-agar pendant 1 minute. Couper l'avocat en morceaux, verser la crème chaude dessus et mixer pour obtenir une crème onctueuse. Laisser un peu refroidir avant de répartir entre les coupes.



Faire revenir le kasha cuit et égoutté dans un peu de beurre. Laisser refroidir et verser dans chaque coupe sur une épaisseur d'à peu près 1 cm.



Laisser refroidir et réfrigérer au minimum 3 heures avant de démouler et de déguster.