



MERINGUES FANTÔMES

Hôpital
Robert-Debré
AP-HP

~ 10 meringues

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min à 1 h

ATKINS

Totalité de la recette =
0 part

Kcal : 34 kcal

Lipides : 0 g

Glucides : 0 g

Protéines : 8,4 g



Astuce



* Utiliser des œufs à température ambiante pour une meilleure tenue des meringues.



INGRÉDIENTS

- 2 blancs d'œufs
- 60 g d'édulcorant en poudre (type Sugarly®)
- 1 pincée de sel
- 1 noix de beurre doux
- 1 pointe de cuillère à café de cacao en poudre (type Van Houten®)

PRÉPARATION



Préchauffer le four à 120°C.

Séparer les blancs des jaunes. Ajouter une pincée de sel dans les blancs puis les monter en neige jusqu'à avoir une texture ferme. Ajouter l'édulcorant progressivement tout en continuant de battre (la quantité est à adapter selon les goûts). Déposer immédiatement de petits tas de meringue sur une plaque de four préalablement recouverte de papier sulfurisé.

Cuire entre 30 minutes et 1 heure à 120°C. Au bout de 30 minutes, on obtient des meringues blanches et moelleuses et au bout d'1 heure, on obtient des meringues rosées, craquantes et fondantes avec un cœur moelleux (à adapter en fonction de la texture souhaitée).

Pour faire les yeux : utiliser la recette de la pâte à tartiner.

Mélanger une noix de beurre doux avec une pointe de cuillère de cacao en poudre. À l'aide d'une petite poche à douille, déposer une pointe de la préparation pour faire les yeux.

