Crèmes

Meringue française

2h10	10 min	2h	0	127
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la meringue Française

120 g **Sucre semoule**
2 unité(s) entière(s) **Blanc(s) d'oeuf**
1 pincée(s) **Sel**
1 **Sucre glace**

Étape 1

Préparation de la meringue française

1. Verser les blancs dans un saladier puis ajouter le sel.
2. Battre les blancs en neige à l'aide d'un batteur en augmentant progressivement la vitesse.
3. Ajouter 1/3 du sucre quand les blancs sont mousseux tout en continuant de battre puis augmenter la vitesse.
4. Ajouter le reste du sucre quand les blancs sont bien fermes et continuer de battre.
5. Stopper le batteur quand les blancs sont bien fermes.
6. Préchauffer le four à 120°C (Th.4) en chaleur tournante.
7. Insérer une douille cannelée dans une poche à douille puis couper le bout de la poche à l'aide d'un couteau d'office.
8. Déposer la poche dans un verre doseur puis rabattre les bords de la poche sur le verre.
9. Garnir la poche de meringue à l'aide d'une maryse puis fermer la poche en ramenant la meringue vers la douille.
10. Tapisser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
11. Mettre une touche de meringue aux quatre coins de la plaque pour faire adhérer le papier sulfurisé.
12. Dresser les meringues en quinconce sur le papier

sulfurisé en les espaçant et de taille uniforme pour une meilleure cuisson.

13 Recouvrir les meringues de sucre glace à l'aide d'une passette pour qu'elles prennent une couleur brillante pendant la cuisson.

14 Enfourner pendant environ 2 heures.

15 La durée de cuisson varie en fonction de la taille et de la forme données aux meringues.

16 Descendre la température à 100°C (Th.3) à mi-cuisson puis entrouvrir le four pendant 1 minute pour laisser l'humidité se dégager et refermer le four.

17 Pour des meringues croustillantes : laisser les meringues sécher après cuisson dans un four à 45°C (Th.1/2) pendant plusieurs heures pour qu'elles puissent conserver leur croquant.

18 Sortir les meringues du four après les heures de cuisson et les laisser refroidir à température ambiante.

19 Pour des meringues moelleuses : insérer une douille unie dans une poche à douille puis couper le bout à l'aide d'un couteau d'office.

20 Déposer la poche dans un verre doseur puis la garnir de meringue à l'aide d'une maryse et refermer la poche.

21 Dresser des meringues dans le fond d'un sautoir en les espaçant bien.

22 Verser délicatement de l'eau dans le sautoir sur environ 3 cm de hauteur puis faire chauffer sur feu doux.

23 Les meringues doivent se décoller progressivement du fond du récipient.

24 Les retourner délicatement à l'aide d'une spatule quand le bas des meringues ne colle plus aux doigts.

25 Les meringues sont cuites lorsque toute la surface ne colle plus aux doigts.

26 Sortir les meringues du sautoir et les déposer délicatement sur une assiette tapissée de papier absorbant pour les égoutter.