PRÉPARATION : 40 MINUTES | CUISSON : 90 MINUTES | 8 PORTIONS

# PAVLOVA AUX FRAISES

## INGRÉDIENTS

**Meringue**

*4 blancs d'œufs**

*½ c. à thé de crème de tartre*

*1 tasse de sucre*

*2 c. à thé de fécule de maïs*

*1 c. à thé de vinaigre blanc*

*½ c. à thé de vanille*

**Crème chantilly**

*1 tasse de crème à fouetter 35 %*

*1 c. à soupe de sucre*

*½ c. à thé de vanille*

**Garnitures**

*1 tasse de fraises en tranches*

*2 c. à thé de zestes de citron râpés*

*Optez pour des blancs d'œufs liquides pasteurisés si vous souhaitez éviter les restes de jaunes d'œufs.

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 225 °F.
2. Sur une feuille de papier parchemin, dessiner un cercle de 8 po de diamètre. Retourner le papier et le déposer sur une plaque à cuisson.
3. Dans un grand bol, fouetter les blancs d'œufs et la crème de tartre à vitesse élevée jusqu'à la formation de pics mous. Incorporer le sucre en ajoutant 2 c. à soupe à la fois. Fouetter environ 30 secondes entre chaque ajout ou jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Continuer à fouetter la préparation pendant 10 minutes en raclant les bords du bol. La préparation sera épaisse, lisse et luisante.
4. Dans un petit bol, mélanger la fécule de maïs et le vinaigre. Incorporer à la meringue avec la vanille. Verser la préparation sur la plaque à l'intérieur du cercle et l'étaler uniformément.
5. Cuire pendant 1 ½ heure ou jusqu'à ce que la meringue soit sèche et ferme. Laisser refroidir la meringue dans le four éteint, la porte entrouverte. Retirer délicatement le papier parchemin en glissant un couteau du chef sous la meringue. Réserver.
6. Dans un grand bol, fouetter la crème à vitesse élevée jusqu'à la formation de pics mous. Ajouter le sucre et la vanille, puis fouetter jusqu'à la formation de pics fermes.
7. Déposer la meringue sur une assiette de service. Garnir de crème fouettée, de fraises et de zestes de citron.

**Valeur nutritive**

**PAR PORTION :**
⅛ de la recette

**ÉQUIVALENCES RÉNALES :**
1 éq. féculent + 1 éq. fruit

| | |
|---|---|
| Calories | **232 Kcal** |
| Protéines | **2 g** |
| Glucides | **32 g** |
| Fibres | **0,5 g** |
| Lipides | **11 g** |
| Gras saturés | **7 g** |
| Cholestérol | **40 mg** |
| Sodium | **39 mg** |
| Potassium | **112 mg** |
| Phosphore | **27 mg** |

Source: Osez les saveurs ! Printtemps 2021. ISSN 1918-3038 Osez les saveurs !
© 2021 Communication ebmed Inc. Tous droits réservés. www.ebmed.ca
**Pour plus de recettes, visitez www.osezlessaveurs.ca**

OSEZ LES SAVEURS!