ETON MESS
AUX FRAISES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 2 HEURES

4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

2 blancs d'œufs
1/4 tasse de sucre
1/4 c. à thé de vanille

2 tasses de fraises fraîches, nettoyées et tranchées
2 tasses de garniture fouettée Cool Whip®

Psitt!

Pour gagner du temps, vous pouvez acheter des meringues du commerce.

Saveurs internationale

L'Eton Mess est un dessert traditionnel **anglais** habituellement à base de fraises, mais n'hésitez pas à l'essayer avec vos petits fruits préférés!

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °F et tapisser une tôle à biscuits de papier parchemin.
2. Dans un bol, fouetter les blancs d'œufs en neige. Ajouter lentement 1/4 tasse de sucre et fouetter jusqu'à la formation de pics mous. Ajouter la vanille.
3. Déposer la meringue sur la tôle à biscuits par cuillerées à thé de manière à former des biscuits. Cuire pendant 1 heure et demie. Éteindre le four et y laisser reposer les meringues pour qu'elles continuent de cuire et soient bien craquantes.
4. Mettre les tranches de fraises dans un bol à mélanger et les écraser légèrement pour qu'elles libèrent leur jus.
5. Afin que les meringues restent croustillantes, assembler le dessert à la dernière minute. Émietter les meringues dans un bol. Ajouter la garniture Cool Whip© et l'incorporer en pliant. Servir dans un bol de service ou dans 4 bols individuels.

Valeur nutritive

PAR PORTION
1/4 de la recette

Équivalences rénales :
1 éq. fruit + 1 éq. féculent

Calories	**184 Kcal**
Protéines	**2,5 g**
Glucides	**28 g**
Fibres	**2 g**
Lipides	**8,5 g**
Gras saturés	**7 g**
Cholestérol	**0 mg**
Sodium	**28 mg**
Potassium	**165 mg**
Phosphore	**36 mg**

Source: Osez les saveurs ! £t®2015. ISSN 1918-3038 Osez les saveurs !
© 2015 Communication ebmed Inc. Tous droits réservés. www.ebmed.ca
Pour plus de recettes, visitez www.osezlessaveurs.ca