



Natrel
Sans lactose*

Meringues à la crème et aux fraises

Ces nids de meringue à la cassonade sont le complément parfait des fraises tranchées et de la crème à fouetter sans lactose: une gâterie bien spéciale pour la famille et les amis.

Préparation: 15 minutes

Temps de cuisson des meringues: 1 heure

Temps de refroidissement des meringues: 1 heure

4	blancs d'œuf, à température ambiante
1 ml (1/4 c. à thé)	de crème de tartre
125 ml (1/2 tasse)	de sucre cristallisé
125 ml (1/2 tasse)	de cassonade dorée
15 ml (1 c. à soupe)	de fécule de maïs
5 ml (1 c. à thé)	d'extrait de vanille
300 ml (1 1/4 tasse)	de Crème à fouetter 35 % m.g. Natrel Sans lactose
30 ml (2 c. à table)	de confiture ou gelée de fraises
500 ml (2 tasses)	de fraises fraîches, équeutées et tranchées.
	menthe fraîche (facultatif)

CHAUFFER le four à 120 °C (250 °F). Garnir une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. À l'aide d'un bol de 10 cm (4 po) de diamètre, tracer 6 cercles de 10 cm (4 po) sur le papier, en les espaçant de 2,5 cm (1 po).

VERSER le sucre et la cassonade dans le récipient du robot culinaire et mélanger de 10 à 15 secondes pour obtenir une texture plus fine.

BATTRE les blancs d'œuf et la crème de tartre au batteur électrique à puissance élevée jusqu'à la formation de pics mous. Incorporer en battant le mélange de sucre, 30 ml (2 c. à soupe) à la fois, jusqu'à la formation de pics brillants. Incorporer en battant la fécule de maïs et la vanille. La préparation est prête à mettre au four lorsqu'elle forme des pics fermes à l'extrémité des batteurs. Éviter de trop battre.

ÉTENDRE la préparation aux blancs d'œuf dans les cercles tracés sur la plaque à pâtisserie, en remontant les bords et en pratiquant un creux au milieu à l'aide d'une cuillère pour imiter la forme d'un nid.

FAIRE CUIRE au four 1 heure ou jusqu'à ce que l'extérieur soit croustillant et sec. Éteindre le four et laisser les meringues à l'intérieur jusqu'à ce qu'elles soient complètement refroidies. (Nota: Les meringues peuvent être préparées à l'avance et conservées dans un contenant hermétique pendant un maximum de 2 jours.)

FOUETTER la crème au batteur électrique à puissance élevée jusqu'à la formation de pics mous. Ajouter la confiture ou la gelée de fraises à la crème fouettée, dans le mélangeur. Juste avant de servir, remplir chaque meringue de préparation à la crème fouettée et de fraises. Garnir de menthe.

Rendement: 6 portions

SUGGESTIONS

- Pour obtenir une meringue blanche, utilisez 250 ml (1 tasse) de sucre super fin ou 250 ml (1 tasse) de sucre cristallisé que vous passerez brièvement au robot culinaire.
- Les meringues réussissent mieux lorsque le temps n'est pas trop humide.
- Si désiré, utilisez des nids de meringue blancs du commerce et garnissez-les selon la recette ci-dessus.