

PAVLOVA

AUX FRAISES



IDÉE DE MENU

Salade de haricots verts et cerneaux de noix

Filet de maquereau grillé

Ecrasé de pommes de terre

Pavlova aux fraises

POUR UN MEILLEUR CONFORT DIGESTIF

Les fruits mûrs, épluchés sont plus digestes. Vous pouvez utiliser des fruits cuits ou au sirop pour plus de confort

La crème fouettée peut être diminuée ou remplacée par du fromage blanc

Les zestes de citron peuvent être cuits

POUR VARIER

En fonction de la saison, les fraises peuvent être remplacées par des fruits exotiques ou des agrumes

POUR 4 PERSONNES

- Préchauffer le four à 120°C.
- Pour la meringue, monter les blancs en neige avec la pincée de sel. Lorsqu'ils commencent à devenir fermes, ajouter progressivement les deux types de sucre, puis la maïzena. Fouetter encore 30 secondes, jusqu'à ce que la meringue soit ferme et brillante.
- Sur une feuille de papier cuisson, étaler la meringue en rond, à l'aide d'une poche à douille ou d'une cuillère.
- Enfourner environ 1h30 pour obtenir une meringue moelleuse et 2h pour une meringue plus croquante.
- Pendant ce temps, fouetter le mascarpone et la crème fleurette pour obtenir une crème fouettée ferme. Terminer par le sucre et réserver au frais.
- Quand la meringue est cuite et refroidie et avant de servir, découper les fraises en tranches et râper le zeste du citron vert.
- Garnir la meringue de crème puis des morceaux de fraises et parsemer les zestes de citron.

- POUR LA MERINGUE
- 2 blancs d'œuf
- 50g de sucre fin
- 50g de sucre glace
- 1 cuillère à café de Maïzena
- 1 pincée de sel

POUR LA GARNITURE

- 100g de mascarpone
- 75ml de crème fleurette
- 10g de sucre fin
- 250g de fraises
- citron vert



Déguster de suite

CE QUE L'afa VOUS PROPOSE...

- Permanences nutrition téléphoniques tous les mardis de 14h à 18h
- nutrition@afa.asso.fr

- FICHES THÉMATIQUES NUTRITION ET ALIMENTATION
- Sur le site Internet de l'afa

- LIVRE « Bien manger avec ma MICI »
- Disponible en commande sur le site Internet de l'afa

- DES INFORMATIONS SUR LE SITE INTERNET MICI CONNECT