



Pavlova



INGRÉDIENTS

Pour 5 petites pavlovas

- 2 blancs d'œufs (+/- 70g)
- Le poids de vos blancs d'œufs en sucre (ici 70 g) de sucre blanc
- 1 c. à c. de poudre au sucralose
- 1 pointe de colorant rose en poudre (facultatif)

Pour le topping

- 300 g de skyr
- quelques gouttes d'arôme de vanille
- 1/2 c. à c. de poudre au sucralose ou 2 c. à c. de xylitol
- 100 g de framboises (ou 100 g mix fruits rouges)



* par rapport à une version sucrée

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 120°C.

Mettre les blancs d'œufs, le sucre et 1 c. à c. de poudre au sucralose dans un cul de poule ou dans la cuve de votre robot.

Faire chauffer un petit poêlon d'eau pour venir y déposer le cul de poule par la suite (cuisson au bain marie).

Monter les blancs en neige avec votre robot ou avec un batteur électrique.

Quand le mélange devient mousseux, déposer le cul de poule sur le poêlon.

Continuer de battre le mélange avec le batteur électrique, les blancs vont monter et devenir brillant avec la cuisson.

Une fois que le mélange a bien doublé de volume, battre le mélange en dehors de la casserole pour faire refroidir les blancs.

Ajouter à ce moment une pointe de colorant rose (facultatif).

Disposer la préparation dans une poche à douille avec un embout rond.

Faire 5 tas de meringue sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Avec le dos d'une cuillère à soupe, venir aplatir le centre pour faire un petit creux et lisser les bords de la meringue vers le haut.

Laisser à température ambiante 30 minutes.

Enfourner pendant +/- 2h et entrouvrir le four pendant quelques secondes toutes les 30 minutes (si vous réalisez de plus petites meringues cuire moins longtemps ± 1h30).

Laisser refroidir les meringues dans le four entrouvert.

Mélanger dans un bol le skyr avec l'édulcorant et l'arôme vanille.

Disposer 1 c. à s. de skyr vanille sur le dessus de la meringue et garnir avec des framboises ou des fruits des bois.

Pour une recette classique on aurait utilisé : 140 g de sucre blanc pour la meringue et 30 g de sucre pour la chantilly.

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS VALIDÉES SUR LES ÉDULCORANTS EN LIGNE:

www. **EDULCORANTS** .eu