

**ASTUCE**

## LES MERINGUES

### INGRÉDIENTS

4 BLANCS D'OEUF



250G DE SUCRE



1 PINCÉE DE SEL



### USTENSILES

1 BATTEUR ÉLECTRIQUE



1 SALADIER



1 CUILLÈRE À SOUPE



1 PLAQUE DE CUISSON



DU PAPIER CUISSON



DES GANTS



# PRÉPARATION

**1**

AJOUTER UNE PINCÉE DE SEL  
DANS LES BLANCS D'OEUFS



**2**

BATTRE LES BLANCS D'OEUF  
AVEC LE BATTEUR



**3**

AJOUTER LE SUCRE PETIT À PETIT  
EN CONTINUANT DE BATTRE LES  
OEUFS



**4**

CONTINUER DE BATTRE LES OEUFS  
JUSQU'À CE QU'ILS FORMENT UN  
BEC D'OISEAU



[RETROUVEZ  
L'ASTUCE ICI](#)

# CUISSON

**1** PRÉCHAUFFER LE FOUR À 120°



**2** METTRE UNE FEUILLE DE PAPIER CUISSON SUR LA PLAQUE



**3** SUR LA PLAQUE, FORMER DES MERINGUES AVEC LA CUILLÈRE JUSQU'À CE QUE LE SALADIER SOIT VIDE



**4** METTRE LA PLAQUE AU FOUR PENDANT

1H15 POUR DES PETITES MERINGUES

2H POUR DES GROSSES MERINGUES



**5**

LORSQUE C'EST TERMINÉ, SORTIR  
LA PLAQUE DU FOUR AVEC LES  
GANTS

**ATTENTION C'EST TRÈS CHAUD !**



**C'EST PRÊT !**  
**VOUS POUVEZ UTILISER LES MERINGUES**  
**POUR DES DESSERTS COMME LA PAVLOVA,**  
**L'ETON MESS, OU JUSTE UN BON CAFÉ !**