

Pavlova aux fruits rouges

Préparation : 20 min
Cuisson : 50 min
Haut et Bas : mini
Inversion : 30 min

Ingrédients :

Pour 6 personnes

Utilisez la **cocotte de base + la grille**

- 1 blanc d'œuf
- 1 filet de citron
- 25 g de sucre semoule
- 25 g de sucre glace
- 30 cl de crème liquide à 35% de MG bien froide
- 1 gousse de vanille
- 300 g de fruits rouges

Préparation :

- Meringue :**
Montez le blanc en neige avec le filet de citron et incorporez petit à petit le sucre. Commencez à une vitesse lente puis augmentez progressivement à une vitesse rapide afin d'obtenir des blancs bien fermes.
- Sur la grille position basse, déposez un papier cuisson puis dressez la meringue à la poche à douille ou à la cuillère sur 1,5 cm d'épaisseur.
- Important :**
Mettez la meringue en cuisson en laissant le couvercle de la cocotte entrouvert, afin que la vapeur s'échappe au maximum et exclue toute humidité. Laissez la meringue entièrement refroidir avant de la garnir.
- Avant la dégustation, montez la chantilly avec la crème bien froide et la gousse de vanille grattée. Déposez la chantilly sur la meringue et dressez joliment les fruits sur la chantilly. Saupoudrez de sucre glace et disposez des feuilles de menthe pour la décoration.

Conseil : vous pouvez réaliser la meringue la veille et remplacer la chantilly par une crème végétale de votre choix. Cette recette ne se réalise que dans la cocotte de base.

Atouts nutrition : en utilisant des fruits rouges comme les framboises, les myrtilles, les fraises ou encore les groseilles, vous faites de ce dessert un vrai cocktail d'antioxydants ! Ces fruits vont avoir un effet bénéfique sur votre santé cardio-vasculaire, en agissant sur la pression sanguine et le cholestérol. Ils vont aussi intervenir en ralentissant le vieillissement de votre peau.



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire