



Quoi de meilleurs que des petits fruits fraîchement cueillis pour accompagner un dessert? Justement, notre chef nous propose une délicieuse recette sucrée pour mettre en valeur les baies d'ici.

Les petits fruits sont reconnus pour être une source considérable d'antioxydants. Ces derniers permettent la neutralisation des radicaux libres et ralentissent (à un certain point) le processus de vieillissement cellulaire. Les baies sont également riches en fibres, assurant une meilleure régulation du transit intestinal, et en plusieurs vitamines et minéraux. La vitamine C, l'acide folique, le magnésium et le potassium notamment, se retrouvent dans les petits fruits. Non seulement ces micronutriments ont-ils des actions anti-oxydantes, mais ils contribuent également à la santé osseuse et au bon fonctionnement des muscles. En plus d'être excellent au goût, les baies sont donc des fruits aux multiples bénéfices.

Camille Landry Dt.P Nutritionniste.

Pavlova aux petits fruits

Temps de préparation : 25 min.

Temps de cuisson : 1h15

Nombre de portions : 4

Ingrédients

Meringue

2 c. à thé (10 ml) de fécule de maïs
1 c. à thé (5 ml) de vinaigre blanc
4 blancs d'œufs à température pièce
½ tasse (125 ml) de sucre

Coulis de fruits

½ tasse (125 ml) de fraises fraîches
2 c. à thé (10 ml) de sucre

Garniture

½ tasse (125 ml) de crème 35 %
2 c. à table (30 ml) de sucre
½ tasse (125 ml) de bleuets frais
½ tasse (125 ml) de framboises fraîches
½ tasse (125 ml) de mûres fraîches

Préparation

Meringue

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 135 °C (275 °F).

2. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin. Réserver.
3. Dans un petit bol, délayer la fécule dans le vinaigre. Réserver.
4. Dans un bol, fouetter les blancs d'œufs au batteur électrique jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. Ajouter le sucre graduellement en fouettant jusqu'à l'obtention de pics fermes. Incorporer le mélange de fécule.
5. Répartir la meringue sur la plaque en façonnant des disques d'environ 5 cm (2 po) de diamètre. Cuire au four 1 h 15 ou jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée en laissant le four entrouvert à l'aide d'une cuillère en bois.
6. Laisser refroidir complètement. Elles s'affaisseront légèrement en refroidissant.

Coulis

1. Passer au robot les fraises et le sucre. Réserver.

Garniture

1. Dans un bol, fouetter la crème avec le sucre au batteur électrique jusqu'à l'obtention de pics mous. Réserver.
2. Garnir les meringues de petits fruits frais et de crème chantilly. Arroser de coulis. Servir avec une quenelle de crème glacée si désiré et déguster.

Note : Si vous désirez obtenir plus d'infos sur les recettes ou si vous avez des questions : direction@marchedici.org. Merci



Sans noix



Sans gluten



Végétarien

Valeur nutritive

Pour 144,5 g

Calories 230	% valeur quotidienne *
Lipides 8 g	11 %
saturés 5 g	25 %
+ trans 0 g	
Glucides 37 g	
Fibres 3 g	11 %
Sucres 31 g	31 %
Protéines 5 g	
Cholestérol 30 mg	
Sodium 65 mg	3 %
Potassium 150 mg	3 %
Calcium 30 mg	2 %
Fer 0,4 mg	2 %

*5% ou moins c'est **peu**, 15% ou plus c'est **beaucoup**