

# LA MERINGUE FRANÇAISE AUX 2 SUCRES, DE LENÔTRE

## La Recette

<https://www.cuisinedaubery.com/recipe/meringue-francaise-2-sucres/>

La méthode académique de meringue Française, avec deux sucres

Chef : Lenôtre

Difficulté : Niveau Facile

Cuisine : Cuisine Française

Plats : Base, Base Sucrée, Meringue, Meringue Française,

## Ingrédients

### **Meringue avec 3 Blancs : 250 g**

3 Blancs d'Oeuf

3 Blancs d'Oeuf 90 grammes

\*1er Sucre

25 grammes de Sucre

\*2ème Sucre pour serrer

50 grammes de Sucre

\*3ème Sucre à mélanger manuellement

90 grammes de Sucre Glace

\*En option

du Colorant alimentaire

### **Meringue avec 2 Blancs : 167 g**

2 Blancs d'Oeuf

2 Blancs d'Oeuf 60 grammes

\*1er Sucre

16,6 grammes de Sucre

\*2ème Sucre pour serrer

33,3 grammes de Sucre

\*3ème Sucre à mélanger manuellement

60 grammes de Sucre Glace

\*En option

du Colorant alimentaire

### **Meringue avec 4 Blancs : 333 g**

4 Blancs d'Oeuf

## LA MERINGUE FRANÇAISE AUX 2 SUCRES, DE LENÔTRE

4 Blancs d'Oeuf 120 grammes

\*1er Sucre

33,3 grammes de Sucre

\*2ème Sucre pour serrer

66,6 grammes de Sucre

\*3ème Sucre à mélanger manuellement

120 grammes de Sucre Glace

\*En option

du Colorant alimentaire

### **Meringue avec 5 Blancs : 417 g**

5 Blancs d'Oeuf

5 Blancs d'Oeuf 150 grammes

\*1er Sucre

41,6 grammes de Sucre

\*2ème Sucre pour serrer

83,3 grammes de Sucre

\*3ème Sucre à mélanger manuellement

150 grammes de Sucre Glace

\*En option

du Colorant alimentaire

### **Meringue avec 6 Blancs : 500 g**

6 Blancs d'Oeuf

6 Blancs d'Oeuf 180 grammes

\*1er Sucre

50 grammes de Sucre

\*2ème Sucre pour serrer

100 grammes de Sucre

\*3ème Sucre à mélanger manuellement

180 grammes de Sucre Glace

\*En option

du Colorant alimentaire

## Instructions

Voici la recette en vidéo :

1. Un conseil : les Blancs d'Oeuf doivent être amenés à température ambiante pendant 1 heure avant de les utiliser : ils monteront mieux
2. Puis, après cette préparation, on place les 3 Blancs d'Oeuf avec le 1er Sucre (25 g) dans un robot (genre Kitchen Aid) muni du fouet

## LA MERINGUE FRANÇAISE AUX 2 SUCRES, DE LENÔTRE

3. On peut utiliser soit un robot (genre Kitchen Aid) ou également un batteur électrique
4. On commence à fouetter à Vitesse Lente. Avec le robot, j'utilise la vitesse 3 (sur 10)
5. Pour réussir ses blancs montés, il faut toujours commencer par fouetter à Vitesse Lente, pendant 5 minutes à 7 minutes : On croit toujours qu'il faut battre les blancs à vitesse maximale, mais c'est une erreur !
6. On fouette
7. Puis on monte la vitesse à Vitesse Moyenne pendant 3 minutes. Avec le robot, j'utilise la vitesse 5 (sur 10)
8. On augmente la vitesse à Vitesse Elevée pendant 3 minutes. Avec le robot, j'utilise la vitesse 8 (sur 10)
9. Puis on "serre" en ajoutant le 2ème Sucre (50 g)
10. On augmente la vitesse à Vitesse Maximale
11. Avec le robot, j'utilise la vitesse 10 (sur 10)

### De la couleur ??

Si vous voulez des meringues colorées, c'est à ce moment que vous ajouterez votre Colorant alimentaire (de préférence en poudre), puis continuez de fouetter quelques secondes

### Résultat des blancs montés

Test : En prenant le fouet en main et en remuant un peu, le fouet doit ressortir en faisant le "bec d'oiseau"

Un "bec d'oiseau", qui est plutôt un bec d'aigle d'ailleurs !

### Ajout du 3ème sucre

12. On verse le dernier sucre, 90 g de Sucre Glace, que l'on va mélanger à la maryse, et non pas au fouet à main
13. On doit macaronner, c'est à dire retourner les blancs avec une maryse
14. On ne doit surtout pas fouetter ! Cela ferait retomber les blancs montés ! Cette opération manuelle et délicate a pour but de ne pas casser la structure des blancs montés

### Mise en poche

15. On transfère dans une poche à douilles
16. On utilise une douille lisse ou une douille cannelée

### Pour des cercles

17. Si on veut réaliser des cercles (pour un vacherin par exemple), on trace des cercles au crayon sur du papier sulfurisé
18. Puis on retourne le papier sulfurisé, afin qu'il ne soit pas en contact avec la meringue
19. Penser à mettre une noix de meringue dessous le papier sulfurisé afin qu'il ne bouge pas pendant la cuisson
20. Puis on dresse en escargot
21. On peut également utiliser un tapis silicone

### Gouttes de meringue

22. Pour des décorations, on peut aussi faire des gouttes de meringue

## LA MERINGUE FRANÇAISE AUX 2 SUCRES, DE LENÔTRE

### **Cuisson**

23. On cuit: 8 minutes à 150 C

24. Puis on baisse à 90 C

25. Le temps de cuisson dépend de la taille de vos meringues : 2 heures ou plus pour les gouttes, et plutôt 3 heures 1/2 pour les cercles

26. Puis on laisse refroidir. On peut même mettre éteindre le four et laisser sécher pendant la nuit au four