

RECETTE

BUCHE PAVLOVA AU NOUGAT GLACE

Famille Recette

Divers

Proposée par :

Joë

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

	Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1	Œufs					10
2	Sucre Glace	120				
3	Lait		300			
4	Crème Fluide		200			
5	Gousses de Vanille	Assais.				2
6	Sucre Poudre	FRU	80			
7	Amandes Emondées	FRU	50			
8	Noisettes Emondées	FRU	50			
9	Pistaches Crues Emondées	FRU	50			
10	Gingembre Confit	Assais.	150			
11	Miel	PS	100			
12	Crème Fluide	MG		200		
13	Pincée de Sel	Assais.				1
14						
15						

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Battre 4 blancs en neige avec 1 pincée de sel au début, ajouter le sucre à la fin. Recouvrir la plaque du four d'1 feuille de papier sulfurisé. La beurrer, étaler la meringue, cuire 12 à 14 mns dans four préchauffé à 150 ° (th 5) jusqu'à dorure. Déposer la meringue sur une autre feuille de papier sulfurisé et laisser refroidir sur une grille. Préparer la crème anglaise : mélanger lait et crème, ajouter la vanille coupée en 2 sens longueur. Porter à ébullition. Fouetter les 6 jaunes d'oeufs avec le sucre en poudre, verser le lait chaud, remuer et remettre sur le feu pour épaissir sans cesser de remuer. Verser la crème dans 1 saladier, poser du film sur la crème (pour éviter formation d'1 peau) laisser refroidir. Dans 1 poêle sèche, dorer les amandes et noisettes. Les concasser dans 1 robot avec les pistaches et le gingembre en petits morceaux. Monter les 6 blancs en neige avec le sel au début. Chauffer le miel, le verser sur les blancs en fouettant. Incorporer à la crème froide. Fouetter 200 ml de crème en chantilly. L'incorporer à la crème. Ajouter les fruits secs concassés. Dans 1 moule à cake ou bûche, mettre 1 bande de papier sulfurisé, (facilite le démoulage) chemiser avec la meringue, verser la préparation. Congeler au moins 6 h. Avant servir, masquer la meringue : chocolat en poudre ou copeaux, fruits exotiques, coulis de fruits etc..

Coup de Patte du Chef

Pour bien réussir une chantilly, tous les ingrédients (crème, sucre) et les ustensiles (fouets, saladier) doivent être très froids.

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Fruits	1	1	1	1	FRU
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.