[La meringue](http://www.aufeminin.com/fiche/cuisine/f8203-la-meringue.html)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | - La meringue |   Meringue sèche ou meringue molle, meringue française, meringue italienne, meringue suisse... La base reste la même : des blancs d'oeuf et du [sucre](http://www.aufeminin.com/w/recettes-cuisine-ingredient-326/sucre.html). Les variantes se font sur les quantités, le type de sucre et la manière de l'incorporer aux blancs. Astuces et tours de mains sont bien sûr la clé du succès ! Devenez imbattable sur la meringue grâce à ces quelques conseils...  Découvrez toutes nos [recettes](http://www.aufeminin.com/m/cuisine/recettes-de-cuisine.html) de [meringue](http://www.aufeminin.com/world/cuisine/boitearecettes/search.asp?motscles=meringue)  **>> Zoom sur les ingrédients et le matériel**   |  |  | | --- | --- | | **Blancs d'oeufs** | Ils ne doivent pas nécessairement être frais. L'idéal est même qu'ils aient déjà plusieurs jours, voire quelques semaines. En [pâtisserie](http://www.aufeminin.com/idees-recette-cuisine-patisserie.html), les oeufs sont cuits, donc pas de souci. Sortez-les du réfrigérateur quelques heures avant, ils doivent être à température ambiante. | | **Le sucre** | Sucre [glace](http://www.aufeminin.com/w/recettes-cuisine-ingredient-313/glace.html) ou sucre en poudre, selon le type de meringue souhaitée, on choisira l'un ou l'autre. A savoir : le sucre glace contien un peu d'amidon, qui lie l'ensemble et s'incorpore plus rapidement. | | **Le jus de citron** | On ajoute quelques gouttes de jus de [citron](http://www.aufeminin.com/w/recettes-cuisine-ingredient-100/citron.html) pour une meilleure tenue des blancs. | | **Le saladier** | Préférez un saladier ou cul-de-poule en verre ou en inox, le plastique garde parfois un fine pellicule de "gras" qui va empêcher les blancs de monter correctement. On peut les placer dans un bain-marie glacé : l'eau chaude fait place à de l'eau froide et des glaçons. La fraîcheur de ce bain-marie favorise une bonen tenue et empêche les blancs montés de retomber. | | **La poche à douille** | Pratique pour former des petites meringues. Si vous n'en avez pas, un sac congélation dont vous couperez un coin la remplacera astucieusement. | | **La maryse (spatule souple)** | Pour racler le plat sans perdre une miette de votre meringue, et pour lisser si vous optez pour des grosses meringues (comme chez le boulanger) ! | | **Le rapport blancs d'oeufs/ sucre** | Il faut 2 fois plus de sucre que de blancs d'oeuf pour que que les meringues tiennent bien. Donc pensez à peser vos blancs, ou partez du principe que pour un oeuf de calibre moyen, un blanc = 30 g. On ajoute le sucre en poudre au fur et à mersure qu'on bat les blancs en neige, alors que pour le sucre glace, on l'incorpore délicatement à la fin. |   **>> La cuisson :** C'est la grande question que tout le monde se pose ! Mais sachez que tout dépend de la taille de vos meringues, de votre four, de votre [cuisine](http://www.aufeminin.com/m/cuisine/recettes-de-cuisine.html) (plus ou moins d'humidité) et de la texture que vous aimez (sèche ou collante à l'intérieur).  Quelques principes tout de même : plus elles cuisent longtemps et à basse température, meilleures elles sont. On peut donc aller de 60°C à 90°C, en évitant toutefois de monter au-dessus de 100°C. Cependant, une cuisson à 120-140°C fonctionne, mais le résultat donne des meringues "creuses" et très fragiles. On peut ausi les "saisir" à température élevée (120-140°C) pendant 20 min, puis les laisser sécher à four très doux ensuite.  **Le secret du coeur "collant"** : c'est bien simple, il suffit de "stopper" la cuisson. Ou alors, de faire des meringues de 2 tailles. Lorsque les petites seront cuites à coeur, les grosses seront encore collantes à l'intérieur. |

**>> La recette** (pour 5 meringues moyennes ou 15 petites)

- 120 g de sucre en poudre  
- 120 g de sucre glace  
- 120 g de blancs d'oeuf (4 blancs)  
- 1 trait de jus de citron

Battre les blancs d'oeufs en neige avec le jus de citron, en y incorporant progressivement le sucre en poudre. Lorsque la masse est bien montée, brillante et compacte, incorporer délicatement le sucre glace à l'aide d'une maryse.

Former des petites ou grosses meringues sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Faire cuire à 90°C (thermostat 3), porte entrouverte pour évacuer l'humidité et empêcher le sucre de caraméliser. Temps de cuisson 1h30 (petites) à 2h30 (moyennes).  
  
**>> A savoir : Les différents types de meringues**

|  |  |
| --- | --- |
| **La meringue française** | Ce sont des blancs d'oeufs battus en neige avec du sucre (glace ou en poudre). Très simple à réaliser, pas besoin d'être un grand [chef](http://www.aufeminin.com/cuisine/guysavoy/guymenu.asp) ni d'avoir un matériel très spécifique. (Poids du sucre = 2 fois le poids des blancs). |
| **La meringue italienne** | On incorpore un sirop de sucre aux blancs d'oeufs battus en neige (sucre = 1 à 1,5 fois le poids des blancs). Elle est relativement "molle". Elle est difficile à réaliser, le sucre bouillant "cuit" les blancs, il faut un très bon batteur, un thermomètre à sucre, et veiller à ce que les blancs ne soient pas trop froids... On utilise son principe pour confectionner le [nougat](http://www.aufeminin.com/w/recettes-cuisine-ingredient-314/nougat.html) blanc et la guimauve. |
| **La meringue suisse** | Les blancs d'oeufs sont battus en neige avec le sucre sur bain marie tiède. Elle est moins sèche et fragile que la meringue française, on l'utilise pour les décors principalement. |

Des recettes à base de meringue ? En voici, en voilà !  
Faites votre choix entre la [tarte au citron meringuée](http://www.aufeminin.com/w/recette/r72/tarte-au-citron-meringuee.html), le [congolais](http://www.aufeminin.com/w/recette/r1274/congolais.html) (c'est une meringue à la [noix de coco](http://www.aufeminin.com/w/recettes-cuisine-ingredient-119/noix-de-coco.html) !), les [macarons](http://www.aufeminin.com/world/cuisine/boitearecettes/search.asp?motscles=macarons) (une meringue à l'[amande](http://www.aufeminin.com/w/recettes-cuisine-ingredient-236/amande.html) !), le [vacherin](http://www.aufeminin.com/w/recette/r3897/petits-vacherins-aux-peches.html) ([crème](http://www.aufeminin.com/w/recettes-cuisine-ingredient-311/creme.html) glacée à la meringue)...Et bien sûr toutes nos [recettes à la meringue](http://www.aufeminin.com/world/cuisine/boitearecettes/search.asp?motscles=meringue) !