



Octobre Rose

Cuisinons en rose

Une recette gourmande pour soutenir
le dépistage du cancer du sein !

Le dépistage
sauve des vies !



Meringues françaises roses

Légères, croquantes et pleines de douceur



Origine gastronomique :

France



Pour :

2 à 3 personnes



Temps de réalisation :

20 min + 1h30 de cuisson



Les intérêts



Organoleptiques

- Texture aérienne
- Goût doux et sucré



Nutritionnels

- Peu de matières grasses



Écologique / Pratique

- Ingrédients simples
- Économique



Ingrédients

(pour 2 à 3 personnes)

- 3 blancs d'œufs
- 150 g de sucre en poudre
- 1 c. à café de jus de citron
- Colorant rose (quelques gouttes)
- 1 pincée de sel



Étapes de préparation

- 1 Préchauffer le four à 100°C.
- 2 Monter les blancs en neige avec la pincée de sel, puis ajouter progressivement le sucre.
- 3 Ajouter le jus de citron et le colorant rose, mélanger délicatement.
- 4 Former des petits tas sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- 5 Enfourner 1h30 à 100°C, laisser refroidir et déguster !



Technique

- ✓ **Facilité** : recette simple et rapide.
- ✓ **Peu de matériel** nécessaire.



Difficultés rencontrées

- Obtenir des blancs bien fermes.
- Maîtriser la cuisson (ne pas trop les colorer).

Résultat : des meringues
légères et bien roses !



Perception sensorielle



Vue

- Rose bien visible
- Présentation harmonieuse



Goût équilibré

- Ni trop sucré
- Ni fade



Choix des denrées

- ✓ **Œufs** : issus d'élevage plein air (si possible).
- ✓ **Sucre** : de préférence bio et équitable.
- ✓ **Colorant** : naturel (betterave, carotte, hibiscus).

Des ingrédients simples
pour un grand geste !



CHERPIN Clara

Étudiante en BTS diététique et nutrition

