



< retour

*Boulangerie*

# Meringue(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Biscuits et pâtisseries

sucrées

**Poids moyen :** 60g

La meringue est une pâtisserie légère et fine élaborée à base de blancs d'œufs et de sucre que l'on fait cuire très doucement. On distingue trois types de meringues : la meringue suisse, la meringue italienne et la meringue française.

**Meringues à la française :** Les meringues à la française se font avec un mélange moitié sucre glace et moitié sucre semoule. Suivant la manière dont elles sont préparées, elles

peuvent être blanches, croquantes, gonflées, légères ou parfumées.

**Meringues à l'italienne** : Les meringues à l'italienne se préparent avec plus d'oeufs que celles à la française ou à la suisse et avec du sucre fondu dans de l'eau. Elles sont utilisées pour meringuer des tartes aux fruits ou aux citrons. Suivant la manière dont elles sont préparées, elles peuvent être blanches, croquantes, gonflées, légères ou parfumées.

**Meringues à la suisse** : Les meringues à la suisse se préparent avec du sucre glace et suivant la manière dont elles sont préparées, elles peuvent être blanches, croquantes, gonflées, légères ou parfumées.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
401 kcal	5,50 g	91,80 g	1,30 g	4,14 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
4,30 mg	93,10 mg	0,09 g	23,80 mg	91,80 g
civre	zinc	fer	vitamin B2	vitamin B3
0,03 mg	0,06 mg	0,35 mg	0,24 mg	0,10 mg
vitamin B5				
0,16 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## Eton mess aux myrtilles [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Verrines crème légère au mascarpone meringue et fruits rouges [4]

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15429>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15429>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/eton-mess-aux-myrtilles>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/verrines-creme-legere-au-mascarpone-meringue-et-ruits-rouges>