

COQUES DE MACARON VÉGÉTALES (MERINGUE FRANÇAISE)



Recette de coques de macarons, végétales, façon meringue française, croquantes et gourmandes



Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Énergie	1609 KJ
	384 Kcal
Matières grasses	14,6 g
dont acides gras saturés	1,2 g
Glucides	53,7 g
dont sucres	52,5 g
Protéines	7,1 g
Sel	0,1 g
Fibres	4,7 g



Les valeurs nutritionnelles ont été calculées selon l'algorithme de 2024 et sans prendre en compte la valeur pondérale

LES INCONTOURNABLES AMI

YUMGO BLANC POUDRE

Prémix remplaçant le blanc d'œuf

- Alternative végétale au blanc d'œuf en conservant le pouvoir de foisonnement
- Empreinte carbone réduite
- Dosage conseillé : 10,6 % dans l'eau

YUMGO FIBER ONE

Fibre de pomme de terre

- Améliore la tenue et la texture des coques
- Propriété stabilisante et absorbante

COQUES DE MACARON VÉGÉTALES (MERINGUE FRANÇAISE)



INGRÉDIENTS

INGRÉDIENTS	ORDRE	%
SUCRE GLACE	A	26,03
YUMGO FIBER ONE	A	2,19
COLORANT ALIMENTAIRE HYDROSOLUBLE	A	0,02
POUDRE D'AMANDE	A	26,03
YUMGO BLANC POUDRE	B	2,10
EAU	B	17,60
SUCRE	C	26,03

PRÉPARATION

- 1 - Mixer la poudre d'amande. Tamiser séparément la poudre d'amande et le sucre.
- 2 - Dans un bol, ajouter la poudre d'amande tamisée, le sucre glace tamisé, le colorant et le YUMGO FIBRE 1 (A). Mélanger manuellement le tant pour tant à la cuillère.
- 3 - Dans un contenant adapté, ajouter YUMGO BLANC POUDRE puis l'eau (B). A l'aide du mixeur plongeur placé au fond du contenant, réhydrater YUMGO BLANC pendant 30 secondes.
- 4 - Dans le bol du robot pâtissier équipé d'un fouet, ajouter le YUMGO BLANC POUDRE réhydraté et le sucre (B + C).
- 5 - Monter la meringue en appliquant la vitesse maximale pendant 4 min. Racler la meringue vers le centre de la cuve à l'aide d'une spatule.
- 6 - A l'aide du robot pâtissier équipée de la feuille, incorporer le mélange tant pour tant (A) progressivement à la meringue (B) en mélangeant à vitesse basse pendant 70 s environ.
- 7 - Macaronner manuellement à l'aide d'une spatule jusqu'à obtenir un mélange homogène, lisse et brillant pendant 50 s environ.
- 8 - A l'aide d'une douille de diamètre 12 mm, pocher les coques sur une plaque recouverte d'une feuille de papier cuisson ou d'une toile Silpat®.
- 9 - Taper les plaques pour aplatir les coques afin d'obtenir une coque uniforme et lisse.
- 10 - Laisser crouter 30 min minimum à température ambiante.
- 11 - Cuire 5 min à 140°C oua fermé puis continuer de cuire pendant 10 min environ oua ouvert. Pour la cuisson sur Silpat® ajouter 1 min de cuisson.
- 12 - Après cuisson, attendre le refroidissement complet des coques pour les décoller.

