nutrium

Cathy despontin
Coach de santé

MACARON À LA VANILLE

1 portion

INGRÉDIENTS

- 2.5 grammes d'amidon de maïs ou fécule de maïs
- 1 gramme de farine de blé tendre ou froment T80
- 2.5 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1.5 gramme d'édulcorant à la saccharine
- 2.5 grammes de compote de pomme
- 0.2 gramme d'oeuf, jaune (jaune d'oeuf), cru
- 1 gramme de vanille, gousse
- 15 grammes de poudre d'amande
- 5 grammes de sirop d'agave
- 5 grammes d'eau du robinet
- 15 grammes de sucre glace
- 10 grammes d'oeuf, blanc (blanc d'oeuf), cru

MODE DE PRÉPARATION

1° 1 Préparez la crème. Faites chauffer le lait avec les graines de vanille dans une casserole. 2 Dès frémissement, ôtez du feu et laissez infuser 10 minutes. 3 Pendant ce temps, fouettez les jaunes d'oeufs avec l'édulcorant et la compote dans un saladier. 4 Ajoutez la fécule et la farine puis le lait chaud, en remuant sans cesse pour éviter les grumeaux. 5 Remettez le tout dans la casserole et laissez cuire jusqu'à épaississement. 6 Quand la crème a épaissi, ôtez du feu et réservez au frais. 7 Préparez les coques. Mixez la poudre d'amandes et le sucre glace en une poudre très fine. 8 Ajoutez la moitié des blancs d'oeufs et mélangez jusqu'à obtenir une préparation homogène. 9 Montez le restant des blancs d'oeufs en neige bien ferme, à l'aide d'un batteur électrique. 10 Faites bouillir l'eau avec le sirop d'agave dans une casserole. 11 Ajoutez-la délicatement aux blancs en neige, à l'aide d'une maryse. 12 Incorporez le mélange poudre d'amandes-sucre glace. 13 Mélangez jusqu'à obtenir une pâte bien lisse. 14 Placez la pâte dans une poche à douille lisse. 15 Formez des petits disques sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Laissez croûter 15 minutes. 16 Préchauffez le four à 160°C. 17 Enfournez pendant 13 minutes. 18 Laissez entièrement refroidir à température ambiante. 19 Quand les coques sont froides, placez la crème vanillée dans une poche à douille. 20 Garnissez les coques de crème. 21 Réservez les macarons au frais jusqu'au service.

2° 1 Préparez la crème. Faites chauffer le lait avec les graines de vanille dans une casserole. 2 Dès frémissement, ôtez du feu et laissez infuser 10 minutes. 3 Pendant ce temps, fouettez les jaunes d'oeufs avec l'édulcorant et la compote dans un saladier. 4 Ajoutez la fécule et la farine puis le lait chaud, en remuant sans cesse pour éviter les grumeaux. 5 Remettez le tout dans la casserole et laissez cuire jusqu'à épaississement. 6 Quand la crème a épaissi, ôtez du feu et réservez au frais. 7 Préparez les coques. Mixez la poudre d'amandes et le sucre glace en une poudre très fine. 8 Ajoutez la moitié des blancs d'oeufs et mélangez jusqu'à obtenir une préparation homogène. 9 Montez le restant des blancs d'oeufs en neige bien ferme, à l'aide d'un batteur électrique. 10 Faites bouillir l'eau avec le sirop d'agave dans une casserole. 11 Ajoutez-la délicatement aux blancs en neige, à l'aide d'une maryse. 12 Incorporez le mélange poudre d'amandes-sucre glace. 13 Mélangez jusqu'à obtenir une pâte bien lisse. 14 Placez la pâte dans une poche à douille lisse. 15 Formez des petits disques sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Laissez croûter 15 minutes. 16 Préchauffez le four à 160°C. 17 Enfournez pendant 13 minutes. 18 Laissez entièrement refroidir à température ambiante. 19 Quand les coques sont froides, placez la crème vanillée dans une poche à douille. 20 Garnissez les coques de crème. 21 Réservez les macarons au frais jusqu'au service.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (61 g)	% AR
ÉNERGIE	309 kcal	189 kcal	9 %
PROTÉINES	8 g	5 g	10 %
GLUCIDES	108 g	66 g	26 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	13 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	0 %
SODIUM	40 mg	24 mg	1 %