

# LA RECETTE DE TOU BI SH'VAT

Dans cette rubrique, assurément la plus ludique de votre newsletter, retrouvez chaque mois une recette de cuisine pour agrémenter votre week-end comme vos repas de fêtes. Ce mois-ci, nous vous donnons une recette de la [Pavlova aux fruits exotiques](#).

En l'honneur de la Fête de Tou Bi'Shvat, Nouvel An des Arbres, où l'on consomme toutes sortes de fruits (cette année dimanche 9 février au soir et lundi 10), découvrez cette délicieuse pâtisserie, aérienne et fraîche, ainsi nommée en hommage à la grande ballerine russe Anna Pavlova.



## Ingrédients

### Pour la meringue française :

- 2 blancs d'œuf
- 80g de sucre, dont 1 sachet de sucre vanillé
- 1/2 cuiller à café (cac) de maïzena
- 1/2 cac de jus de citron

### Pour la chantilly :

- 150g de crème de coco (ou crème liquide ENTIÈRE)
- 75g de mascarpone
- 1 sachet de sucre vanillé

### Pour la garniture :

- 1 mangue
- 4 rondelles d'ananas au sirop
- 1 kiwi
- 3 cac de noix de coco râpée

### Pour le coulis exotique :

- 100g de mangue
- 50g d'ananas
- 150g de jus de pamplemousse rose (ou d'orange, à défaut)
- Le jus d'1/4 de citron vert
- 1/2 cac de maïzena

## Préparation

1. **LA VEILLE, préparez la meringue :** préchauffez le four à 170°C (si possible en chaleur tournante)
2. Montez les blancs en neige.
3. Ajoutez le sucre et continuez à fouetter jusqu'à obtenir une meringue brillante, ferme et bien lisse.
4. Mélangez le jus de citron à la maïzena puis ajoutez-le à la meringue.
5. Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, formez 3 tas de meringue en creusant un creux au milieu.
6. Baissez la température du four à 120°C et enfournez pendant 1h (voire plus). Touchez doucement du doigt la meringue pour voir si elle colle encore.
7. Eteignez le four, entrebaillez la porte et laissez sécher les meringues à l'intérieur, toute la nuit dans l'idéal.
  
8. **Le coulis de fruits :** coupez les fruits en petits morceaux.
9. Faites bouillir le jus de pamplemousse aromatisé au citron vert
10. Retirez du feu et laissez refroidir, puis rajoutez la maïzena
11. Faites compoter les fruits une quinzaine de minutes à feu doux dans une poêle
12. Incorporez le jus aux fruits dans la poêle et faites épaissir à feu doux une dizaine de minutes
13. Mixez la préparation pour obtenir un coulis lisse
14. Laissez refroidir totalement.
  
15. **LE JOUR J, préparez les fruits de la garniture :** coupez les fruits en petits morceaux et mélangez-les tous ensemble dans un saladier
16. **La chantilly :** mélangez la crème, le sucre et le mascarpone, et placez-les 10 min au congélateur
17. Montez ensuite cette crème en chantilly à l'aide d'un batteur.
18. Arrêtez de battre lorsque le fouet laisse des traces dans la chantilly et que vous pouvez retourner le saladier sans que la chantilly ne coule.
19. Réservez au réfrigérateur.
  
20. **Dressage :** dans chaque assiette, déposez une meringue
21. Nappez le fond d'1 à 2 cuillers à soupe de coulis de fruits exotiques
22. Garnissez généreusement de chantilly à la noix de coco
23. Recouvrez des fruits frais découpés et parsemez de noix de coco râpée
24. Vous pouvez rajouter des kiwis, fruits de la passion ou autres, coupés en petits cubes
25. Décorez de très fines tranches de mangue avec leur peau et de zestes de citron vert
26. Servez immédiatement.

**BON APPÉTIT !**