



## Pavlova à l'ananas

Phase : **d'Attaque, Active, Stabilisation**

Par portion | Apports de référence %

Énergie

**165**kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Dessert**

Prêt en  
**30 min**

Cuisson  
**1 h**

### Ingrédients

Pour 6 personnes

- 300 g d'ananas coupé en petits morceaux
- 60 g de grains de grenade
- 2 blancs d'œuf
- 200 g de fromage blanc mi-gras
- 50 ml de crème 35%
- 60 g de sucre blanc fin
- 15 g d'édulcorant en poudre cristallisée
- 6 c.à.c de petites feuilles de menthe fraîche

### Préparation

1. Préchauffer le four à 100 °C.
2. Battre les blancs d'œuf en neige avec une pincée de sel.
3. Ajouter le sucre blanc et battre encore jusqu'à ce que ce soit très ferme.
4. A l'aide d'une douille, faire des petits dômes sur du papier sulfurisé. Enfourner pour 1 heure.
5. Monter la crème en chantilly et l'ajouter au fromage blanc.
6. Sucrez le mélange avec l'édulcorant.

**Dressage dans une verrine ou dans une coupe :**

- meringue effritée grossièrement
- 1 grosse cuillère à soupe du mélange crème / fromage blanc
- ananas
- quelques morceaux de meringue
- grains de grenade
- feuilles de menthe