



Rôle du Blanc d'Œuf en Pâtisserie Infos & Idées Recettes pour les utiliser

Les rôles du blanc d'oeuf en pâtisserie

100gr = 52 Cal Glu : 0.7gr dont 0.7gr de sucre Prot : 11gr Lip : 0.2gr
1 Blanc d'Oeuf moyen pèse en moyenne 30gr

Agent Levant : il aide les préparations à gonfler.

Agent Coagulant : il permet de lier les éléments entre eux. Seul il coagule à 65°C ; incorporé à d'autres ingrédients, il coagule à 90°C.

Agent de Foisonnement : il augmente le volume des préparations en étant fouetté et apporte de la légèreté.

A savoir

Monter les blancs trop vite donne moins de stabilité au blanc --> gain de temps mais rendu moins top !

Les blancs montent mieux lorsqu'ils sont "viellis" c'est à dire séparés des jaunes plusieurs jours en avance (le pH + bas = mousse + stable).

Ajouter un peu de jus de citron (l'ajout d'un acide) aide les blancs à monter car il diminue le pH, la mousse est plus stable.



Le sucre quant à lui retarde la formation de la mousse c'est pour cela qu'il doit être ajouté une fois la mousse bien formée. Par ailleurs, le sucre donnera plus de stabilité à la structure des blancs en neige.

Le sel ou toute forme de gras (y compris un peu de jaune d'oeuf) réduisent voire inhibent la capacité à monter des blancs en rendant les structures très instables, donc à éviter absolument !

La mousse est plus importante et stable avec des blancs à T° ambiante.

Les blancs d'œufs peuvent se conserver au frais dans un pot jusqu'à 10 jours sans problème !

Les blancs d'œufs peuvent être congelés, cependant ils monteront difficilement et il sera préférable de les utiliser sous forme "liquide" comme dans des financiers par exemple.

Les blancs montés en neige (et en meringue avec du sucre), dans des biscuits apportent une texture meringuée sur le dessus (dacquoise, biscuit cuiller, cookie...) : logique + un blanc est monté en texture ferme + il ajoutera cette texture "meringue cassante" sur le dessus du biscuit. A l'inverse, + il est monté moussieux + il apporte du moelleux !

Attention toutefois, une grande quantité de blanc, ne veut pas dire ultra aérien, ils peuvent justement de par ce côté "meringué" rendre un biscuit sec rapidement et ne pas se conserver très longtemps sans devenir friable et sec.

Ajouter des blancs dans une recette

Des fois pas besoin de réaliser une recette exprès avec des blancs d'œufs, d'autant plus s'il ce n'est que pour un ou deux. Il suffit simplement de les ajouter à vos recettes. Par exemple :



Dans un appareil à quiche par exemple : ajouter un blanc ou remplacer un œuf entier par deux blancs.

Dans les gâteaux, ajouter un blanc d'oeuf ajoutera un peu plus de moelleux.

Dans les recettes individuelles de pancakes, bowlcakes (cf: mon "bowlcake super moelleux"), on peut tout à fait n'utiliser que le blanc à la place d'un œuf entier (sauf si précisé dans la recette).

Idées Recettes avec du Blanc d'Oeuf

01	Meringue Française Meringue Italienne Meringue Suisse --> Merveilleux, Mont-Blanc, Pavlovas, Vacherin, Omelette Norvégienne, Tarte...	07	Glace Royale Pâte à Sucre Pâte d'Amande
	02	Macarons Macarons à l'ancienne	08
03		Rochers Coco Amarretti	09
	04	Financiers Dacquoises	10
05		Sablés Viennois (Spritz) Biarritz	11
	06	Tuiles Cigarettes Russes Langues de Chat	12
		La meringue italienne permet aussi d'alléger les crèmes (crème au beurre, chiboust...)	