



Nougat

Mise en place et préparation:
env. 50 min
Pour env. 70 pièces

2 blancs d'œufs frais

1 pincée de sel

1 c. à soupe de sucre

300 g de miel d'acacia

150 g de sucre

150 g de noisettes, grossièrement hachées, grillées

150 g de bâtonnets d'amandes, grillés

1. Fouetter les blancs d'œufs en neige ferme avec le sel. Ajouter le sucre. Continuer à battre jusqu'à ce que la neige brille.
2. Faire bouillonner le miel dans une casserole env. 10 min sur feu doux. Ajouter le sucre, laisser fondre sur feu doux en remuant au fouet. Ajouter les blancs en neige, fouetter encore env. 20 min sur feu doux en remuant.

3. Incorporer les noisettes et les bâtonnets d'amandes, étaler sur env. 1½ cm d'épaisseur sur du papier cuisson, laisser refroidir. Découper le nougat en bâtonnets réguliers d'env. 2×4 cm.

Conservation: env. 2 semaines dans une boîte hermétique, dans un endroit sec.

Par pièce: lipides 2 g, protéines 1 g, glucides 6 g, 205 kJ (49 kcal)