

## NOUGAT



### Ingrédients :

- 175grs de miel (de lavande pour moi)
- 300grs de sucre
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 1 blanc d'oeuf
- 200grs de fruits secs (amandes, noisettes et pistaches pour moi). Vous pouvez aussi rajouter des écorces d'oranges confites, mais je ne l'ai pas fait parce que mon mari n'aime pas quand j'en mets (et oui !).

### Préparation :

- Faire dorer les fruits secs au four en les déposant sur une plaque ou sur votre Silpat (comme moi !) pendant 10 à 15 min, à 180°C. Laisser refroidir.
- Dans une casserole, mélanger le miel, le sucre et l'eau et faire monter à température 140°C. Je ferais peut-être un peu plus, à 145°C la prochaine fois, car il était un peu mou. Retirer du feu dès que vous arrivez à la température désirée.
- Un peu avant les 140°C, monter le blanc d'oeuf en neige très ferme. Verser le sirop doucement dessus, tout en battant, Le mélange devient mousseux et augmente de volume.
- Incorporer les fruits secs refroidis.
- Verser dans les empreintes mini-muffins (ou autre moule en silicone, pourquoi pas un flexipat). Si vous le versez dans le flexipat, vous pouvez disposer au fond avant de verser la préparation du papier azyne, et une fois que vous avez versé la préparation, vous mettez une autre feuille de papier azyne. Je n'ai pas mis de papier azyne car je me voyais mal découper des petits disques pour les disposer dans chaque empreinte. Mais d'habitude, quand je fais sur une grande plaque, je mets du papier azyne. A vous de voir quelle forme vous souhaitez donner à vos nougats. Inutile de dire qu'ils se démoulent impeccablement dans ma plaque mini muffins. Ben oui, c'est du Demarle, alors forcément !
- Mettre au frigo jusqu'à complet refroidissement, et quand il fait très chaud, je vous conseille de le laisser tout le temps au frigo, sinon il va fondre.

Blog « [Le lutrin dans ma cuisine](#) »