



INSTANT GOURMAND



Congolais courgette et pistaches



Pour environ 8 pièces :

- 1 blanc d'œuf à température ambiante (le sortir du réfrigérateur au moins une heure à l'avance)
- 1 courgette
- 60g de noix de coco râpée
- 20g de sucre
- 20g de pistaches
- 1 cuillère à café d'huile
- ½ cuillère à café de beurre

Préchauffer le four à 165°C. Laver la courgette et la râper avec la peau. La faire revenir dans un poêle avec l'huile. Réserver.

Faire chauffer le beurre. Lorsqu'il est fondu et encore chaud, ajouter le blanc d'œuf et mélanger vivement. Ajouter le sucre sans cesser de battre. La préparation doit devenir mousseuse.

Incorporer la noix de coco, la courgette râpée et les pistaches. Bien amalgamer le tout. Former huit petits tas sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Façonner les tas avec vos doigts en forme de cônes.

Enfourner pour une vingtaine de minutes. Laisser refroidir et décoller les congolais de la plaque.