

Rochers Coco

Pour environ 20 rochers

Préparation 15 minutes – Cuisson 15 minutes

- 125 gr de noix de coco râpée
- 100 gr de sucre en poudre
- 2 blancs d'œuf
- 1 pincée de sel



1. Préchauffez le four à 180°C (th.6) et recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Montez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel pour qu'ils soient bien fermes.
3. Dans un autre saladier, mélangez la noix de coco râpée avec le sucre.
4. Ajoutez délicatement le mélange de noix de coco râpée et de sucre aux blancs d'œufs montés en neige.
5. A l'aide d'une cuillère à café, formez des petites boules et placez-les sur la plaque de cuisson. Laissez de l'espace entre chaque rocher car ils vont s'étaler en cuisant.
6. Mettez au four pendant environ 15 minutes, en surveillant régulièrement, jusqu'à obtenir des rochers dorés, mais encore bien moelleux (sachant qu'ils vont encore un peu durcir en refroidissant).
7. Laissez les rochers refroidir sur la plaque avant de les décoller délicatement.
8. Vous pouvez déguster vos rochers coco tièdes ou froids.

Bon appétit !



@French Topics & Co – Easy and healthy french recipes – www.frenchtopics.com.au - 2018

Coconut Rocks

Makes 20 biscuits

Preparation 15 mins – Cooking 15 mins

- 125 g of shredded coconut
- 100 g of sugar
- 2 egg whites
- 1 pinch of salt



1. Preheat the oven to 180°C (th.6) and cover a baking tray with a sheet of baking paper.
2. Beat the white eggs with a pinch of salt to make sure they are firm.
3. In another salad bowl, mix the shredded coconut and the sugar.
4. Gently add the mixed coconut and sugar to the white eggs.
5. Using a teaspoon, form small balls and place them on the baking tray with a sheet of baking paper. Leave space between each rock, as they will spread out while cooking.
6. Bake your coconut rocks for about 15 minutes. Check regularly to get golden rocks but still very soft (knowing that they will still harden a little while cooling).
7. Let the rocks cool on the plate before gently removing them.
8. Enjoy your coconut rocks warm or cold.

Bon appétit!



@French Topics & Co – Easy and healthy French recipes – www.frenchtopics.com.au - 2018