





TEMPURA DE LÉGUMES, SAUCE MAISON

Ingrédients	 	
	2 pers.	4 pers.
Fleurs de courgette	6	12
Courgettes	2	4
Farine	100 g	200 g
Eau gazeuse (mini canette de Perrier)	15 cl	30 cl
Œufs	1	1
Persil plat	¼ botte	¼ botte
Ciboulette	¼ botte	¼ botte
Moutarde	1 cuillère à café	1 cuillère à café
Huile de tournesol (ou d'olive)	10 cl	10 cl
Câpres	10 g	10 g
Huile de friture (arachide, tournesol ou colza)	½ litre	½ litre



Réalisation de la recette

 Préparation : 15 mn

 Cuisson : 15 mn

1. La sauce maison

- Faire cuire l'œuf dans une casserole d'eau bouillante, pour obtenir un œuf dur (9 minutes de cuisson). Le rafraîchir sous l'eau froide, l'écaler puis le hacher dans un bol.
- Ajoutez les herbes finement ciselées. Versez la moutarde et les câpres. Puis mixez l'ensemble et émulsionnez en incorporant petit à petit l'huile. Rectifiez l'assaisonnement et mettez de côté.

2. La tempura

- Mélangez avec finesse la farine et l'eau gazeuse. L'ensemble doit être bien homogène sans grumeaux.
- Lavez puis taillez en bâtonnets les courgettes et les trempez dans la préparation à tempura.
- Puis coupez les pistils des fleurs de courgette, les ouvrez en deux et les trempez également dans la préparation à tempura.

3. La cuisson

- Mettre dans la friteuse bien chaude les courgettes puis les fleurs de courgette. Si vous n'avez pas de friteuse, réalisez un bain d'huile dans une grande casserole avec de l'huile de friture (tournesol, pépins de raisin, arachide ou colza).
- Une fois colorées et bien croustillantes, les retirer et les disposer sur un papier absorbant. Les assaisonner.

4. Dressage

- Dans une assiette, disposez les fleurs de courgette en tempura et les bâtonnets de courgettes et dégustez avec la sauce maison.
- Bon appétit !

