

COURGETTES EN BEIGNETS

COURGETTES EN BEIGNETS avec une friture d'huile d'olive qui a la particularité de résister à la chaleur sans produire de molécules toxiques. La courgette entière à l'intérieur et la pâte à base de purée de courgettes en fait un vrai beignet de courgette. Les fritures sont néanmoins à consommer rarement malgré leur saveur parfois addictive.

1 kg courgette (s)
120 gr farine de riz
2 oeufs
1/2 sachet levure chimique
2 càs psyllium
2 càs persil

épices
assaisonnement (sel, poivre)
10 cl huile d'olive



🕒 15 minutes
👨‍🍳 15 minutes
🍴 4 portions



1. Laver et couper les courgettes en rondelles (il est possible de leur donner une autre forme en longueur). Diviser en deux parties (les rondelles trop petites seront réservées à la cuisson)



2. Cuire la moitié des courgettes 2 minutes dans un fond d'eau, puis mixer. Ajouter deux œufs et mélanger le tout



3. Préparer la farine avec la levure chimique (ou le bicarbonate) et le sel



4. Verser sur la purée de courgettes



5. Bien mélanger



6. Ajouter des épices



7. Ajouter du persil. La pâte doit être juste crémeuse, ni trop fluide ni trop épaisse.



8. Une fois la pâte prête, mettre à chauffer l'huile de friture et commencer à enrober de pâte les rondelles de courgette, à l'aide d'une fourchette. Aider avec une seconde fourchette pour déposer le beignet sur l'huile bouillante



9. Laisser cuire sur chaque face (entre 2 et 5 minutes selon la chaleur de l'huile) et retourner quand la face est assez dorée



10. Renouveler l'opération par poêlée



11. Déposer quand les 2 faces sont dorées sur du papier absorbant



12. Servir chaud, tiède ou même froid



13. La courgette à l'intérieur est ferme, juteuse et fondante. La pâte bien époncée est légère. Ces beignets sont divins...