



Bricks, beignets, feuilletés

Beignets de courgettes



30 min **15 min** **15 min** **0** **245**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la garniture principale

- 1 Couper les extrémités des courgettes, les râper avec une râpe à gros trous.
- 2 Presser la chair entre les doigts pour exprimer partiellement le jus des courgettes.
- 3 Clarifier l'oeuf. Réserver le jaune et le blanc dans deux bols.
- 4 Laver puis ciseler le persil.
- 5 Déposer la chair des courgettes dans un saladier. Presser l'ail, l'ajouter aux courgettes. Ajouter le persil.
- 6 Assaisonner de sel et de poivre. Mélanger.

Étape 2

Pâte à beignets

- 1 Dans un bol, mélanger la farine et la levure. Faire un puits au milieu, y verser le jaune d'oeuf. Mélanger à la fourchette.
- 2 Verser les légumes dans cette pâte et mélanger.
- 3 Battre le blanc d'oeuf en neige ferme avec une pincée de sel.

Incorporer délicatement le blanc d'oeuf à la pâte.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les beignets

400 g **Courgette**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 botte(s) **Persil plat**

Ingrédients pour la pâte à beignet

100 g **Farine**
1 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
1 c. à café **Levure
chimique**
1 **Poivre**
1 **Sel**

Ingrédients pour la friture

1 litre(s) **Huile pour
friture**

4

Étape 3

Cuisson

- 1 Chauffer l'huile de friture à température moyenne.
- 2 Frire doucement des cuillerées à soupe de pâte pendant 5 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

Étape 4

Dressage

- 1 Egoutter les beignets avec une écumoire et les déposer sur du papier absorbant.
- 2 Déguster bien chaud avec un peu de fleur de sel.