

Entrées chaudes aux légumes

Accras de légumes au piment et citron vert



55 min **20 min** **5 min** **30 min** **396**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Ôter les extrémités des courgettes sans les éplucher à l'aide d'un couteau d'office puis les couper en trois morceaux.
- 2 Placer une mandoline au-dessus d'un saladier et tailler les courgettes en julienne en s'arrêtant au niveau des pépins. Réserver dans un saladier.
- 3 Tailler les extrémités des carottes et les éplucher à l'aide d'un éplucheur.
- 4 Râper les carottes à l'aide de la mandoline.
- 5 Réserver les carottes dans un autre saladier.
- 6 Emincer la cive à l'aide d'un couteau éminceur et la réserver dans un ramequin.
- 7 Effeuille le persil plat puis le ciseler grossièrement à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 8 Eplucher les gousses d'ail. Les écraser à l'aide du plat de la lame du couteau éminceur puis les émincer finement. Réserver dans un ramequin.
- 9 Mettre un saladier sur une balance pour peser les quantités de chaque ingrédient.
- 10 Peser les carottes et les courgettes, ajouter l'ail haché

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour les accras

250 g **Courgette**
 250 g **Carotte(s)**
 3 botte(s) **Cive**
 15 g **Gousse(s) d'ail**
 15 g **Persil plat**
 2 g **Thym**
 1 **Piment(s)**
 1 **Citron(s) vert(s)**
 1 **Sel de céleri**
 1 **Poivre**
 1 **Sel**

Ingrédients pour l'appareil

30 cl **Lait demi-écrémé**
 250 g **Farine**
 4 unité(s) entière(s) **Jaune(s) d'oeuf**
 2 unité(s) entière(s) **Blanc(s) d'oeuf**
 6 g **Levure chimique**
 1 **Sel**

et la cive émincée.

- 11 Ajouter le persil et mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 12 Ajouter le sel de céleri, poivrer puis mélanger à nouveau.
- 13 Effeuille le thym, le ciseler à l'aide d'un couteau éminceur et l'ajouter dans le saladier.
- 14 Equeuter le piment, l'ouvrir en deux et ôter les graines.
- 15 Emincer finement le piment à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans le saladier avec les légumes et mélanger le tout.
- 16 Râper dans le saladier un peu de zeste de citron vert en faisant attention à ne pas râper le blanc qui est amer.
- 17 Bien mélanger le tout à l'aide de la cuillère à soupe et réserver.

Ingrédients pour la friture

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

Étape 2

Préparation de l'appareil

- 1 Verser la farine et la levure dans un saladier, mélanger à l'aide d'un fouet tout en incorporant progressivement le lait.
- 2 Ajouter les jaunes d'œufs et mélanger à nouveau au fouet jusqu'à ce que l'appareil soit bien lisse.
- 3 Verser ensuite les blancs d'œufs dans un autre saladier et ajouter une pincée de sel.
- 4 Monter les blancs en neige de sorte à ce qu'ils soient bien mousseux mais pas trop fermes.
- 5 Incorporer les blancs en neige à l'appareil à l'aide d'une maryse, mélanger délicatement.
- 6 Verser l'appareil dans le saladier de légumes et mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 7 Filmer le saladier. Réserver soit 30 minutes à température ambiante soit 2 heures au réfrigérateur.

Étape 3

Friture

- 1 Ôter le film du saladier et faire chauffer une casserole avec de l'huile de friture à 170°C en vérifiant la température avec un thermomètre de cuisine.
- 2 Former des boules d'accras à l'aide de deux cuillères à soupe puis les déposer dans l'huile de friture. Ne pas en mettre trop à la fois.
- 3 Retourner les beignets à l'aide d'une écumoire pendant la cuisson.
- 4 Les accras doivent cuire pendant environ 2 minutes. Ils doivent être à peine dorés.
- 5 Sortir les accras de la friture à l'aide d'une écumoire et les déposer sur une assiette recouverte de papier absorbant.
- 6 Renouveler l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
- 7 Faire remonter la température de la friture à 170°C et replonger les accras une deuxième fois dans l'huile pour finir de les colorer. Puis les égoutter sur du papier

absorbant.

Étape 4

Dressage

- 1** Rabattre les quatre coins d'une serviette vers le centre.
- 2** Recommencer encore une fois.
- 3** Retourner ensuite la serviette et rabattre les quatre coins vers le centre également.
- 4** Chercher le coin en-dessous de chaque coin et le rabattre sur le dessus.
- 5** Poser la serviette sur une assiette de dressage.
- 6** Saler les accras avec du sel de Guérande et les disposer au centre de la serviette puis servir.