



*Légumes variés*  
**Frites de courgette**



<b>20 min</b>	<b>10 min</b>	<b>10 min</b>	<b>0</b>	<b>395</b>
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

**Ingrédients pour les  
frites de courgettes**

800 g **Courgette**  
100 g **Farine**  
80 g **Farine**  
1 litre(s) **Huile d'arachide**  
1 pincée(s) **Sel**

**Étape 1**

Préparation des courgettes

- 1 Ôter les extrémités de la courgette. La tailler en tronçons d'environ 5 cm puis en gros bâtonnets en retirant le coeur. Réserver sur une assiette.
- 2 Dans un plat, verser les deux farines, mélanger puis fariner les bâtonnets de courgette. Réserver sur une assiette.

**Étape 2**

Friture des courgettes

- 1 Faire chauffer de l'huile dans une grande casserole.
- 2 Vérifier sa température en trempant un bâtonnet de courgette dedans : cela doit frémir.
- 3 Verser progressivement tous les bâtonnets de courgette dans l'huile en veillant à ne pas s'éclabousser.
- 4 Les remuer à l'aide d'une écumoire, attendre que les bâtonnets soient bien dorés.
- 5 Les débarrasser sur un plat recouvert de papier absorbant.

**Étape 3**

## Dressage

- 1 Assaisonner les courgettes avec du sel. Dresser sur une assiette et servir.