

FRITURE DE LÉGUMES EN PICOTI PICOTA



PORTIONS : 6

HUILE : PERFORMANCE / LINE

• INGRÉDIENTS •

Carotte 1 pièce
Oignons tendres blancs
2 pièces
½ chou-fleur
Brocolis 3 pieds
Panais 1 pièce
Mozzarella Buffalo 1 boule

Farine 150g
Eau froide gazeuse 25cl
Œuf 2pièces
Sel
Poivre du moulin
Amphora Performance PM
Farine PM
Amphora Line
Chapelure PM

1. Confectionnez la pâte à tempura en battant un œuf puis ajoutez l'eau froide gazeuse, le sel, le poivre et la farine.
2. Préparez les légumes. Coupez les oignons en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur et réservez. Coupez le chou-fleur et le brocoli en petits bouquets. Coupez la carotte et le panais en bâtonnets. Réservez.
3. Préparez une anglaise avec un œuf, l'huile Line, le sel et le poivre.
4. Taillez la boule de mozzarella en sticks de la taille d'un doigt puis les passer en farine, ensuite dans l'anglaise puis dans la chapelure. Réservez sur plaque au frais.
5. Passez chaque légume dans l'appareil à tempura puis frire dans l'huile Performance à 165°C, les uns derrière les autres puis salez. Terminez par la mozzarella et bien égoutter sur papier absorbant.
6. Servir avec une sauce aux herbes, une sauce ketchup ou simplement une mayonnaise aux herbes.

LE PLUS DU CHEF

Vous pouvez ajouter une épice dans la pâte à tempura mais sachez que tous légumes peuvent se faire en tempura suivant les saisons.

LA TOUCHE DU TERROIR

Pour mes légumes j'ai la chance d'avoir environ 1 hectare de potager.



AMPHORA

• LE SPÉCIALISTE DES HUILES PROFESSIONNELLES •