

Beignets de fleurs de courgettes à la coriandre fraîche

Ingrédients :

- 6 fleurs de courgettes
- 50g de farine de riz complète
- 10cl de lait de riz/sarrasin ou de soja
- 1 œuf
- 1 cc d'huile d'olive
- sel, poivre, piment
- 1 poignée de coriandre fraîche hachée
- huile d'olive pour la cuisson

Recette :

- Verser la farine dans un saladier, y creuser un puits et y casser l'œuf et ajouter la cc d'huile d'olive.
- Bien mélanger et délayer avec le lait végétal.
- Saler, poivrer selon votre gout.
- Ajouter une petite pointe de piment.
- Ajouter la coriandre hachée finement.
- Bien mélanger le tout délicatement.
- La pâte doit être un peu plus épaisse qu'une pâte à crêpes...
- Laisser reposer 1/2h.
- Faire chauffer une bonne quantité d'huile dans un wok.
- Tremper les fleurs de courgettes dans la pâte à beignets (si elles doivent être lavées, bien les sécher pour éviter les projections d'huile).
- Mettre chaque fleurs enduite de pâte dans l'huile chaude et faire frire de chaque coté.
- Sortir les beignets quand ils sont bien dorés.
- Égoutter le surplus d'huile de cuisson sur du papier absorbant.
- Une gourmandise à servir avec une bonne salade verte et des crudités bien assaisonnées.

Bon appétit

