

Tempura de légumes de saison, sauce ponzu |

Recette pour 4 personnes

Description

Un plat de plus en plus prisé, qui nous permet de suivre les saisons tout au long de l'année.

L'astuce du chef

1/ Des exemples de légumes de saison : Topinambour, Betterave, Brocoli, Pomme de terre, Patate douce, Carotte, Chou-fleur, Céleri-rave, Poireau, Panais, Chou-rave, Salsifis, Rutabaga...

2/ Si vous n'avez pas de friteuse, vous pouvez utiliser une casserole remplie d'huile, faites attention de ne pas vous brûler. Si vous préparer la pâte à frire d'avance, ne la couvrez pas avec un couvercle hermétique. Le dégagement carbonique pourrait provoquer une petite explosion.

Ingrédients

Trempette

- 50 Ml Sauce soya
- 20 Ml Jus de yuzu
- 15 Ml Mirin
- 15 Baies Moutarde de dijon
- 30 Ml Eau

- Sel et poivre

Tempura

- 20 Morceau(x) Légumes de saison
- 15 Ml Fécule de maïs
- 75 Ml Fécule de maïs
- 75 Ml Farine
- 250 Ml Eau
- 0.50 Cuil. à thé Sel

- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **Friteuse** à **375 F°**

Mise en place

Coupez les légumes. Il n'y a pas de règle stricte à suivre, mais essayez de les couper en assez gros morceaux tout en respectant la forme naturelle des légumes, dans la mesure du possible. Par exemple, les ronds en quartiers minces, les longs en bâtonnets, les choux et brocolis en bouquets, les poireaux en tronçons,...

Trempette

Mixez tout les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse et coulante. Rectifiez au goût.

Tempura

Préparez 3 assiettes creuses, une avec de la fécule de maïs (15 ml), une pour la pâte à frire et une dernière avec du papier brun pour égoutter les légumes après cuisson.

Dans un cul de poule, mélangez les ingrédients de la pâte à frire (farine, fécule de maïs (30 ml), eau,

sel) jusqu'à l'obtention d'un appareil homogène.

Passez les morceaux de légumes dans la fécule de maïs, secouez entre vos doigts pour enlever l'excédent, puis tremper dans la pâte à frire. Retirez de la pâte, secouez de nouveau, et déposez délicatement dans l'huile de la friteuse (vous pouvez utiliser une pince). À mesure que les légumes cuisent, retournez les pour les colorer uniformément. Le temps de cuisson varie entre les différents types de légumes, de 2 à 6 minutes. Vous pouvez retirer un légume pour vous assurer de sa cuisson. Si c'est prêt, transférez les légumes sur l'assiette avec le papier brun. Servir chaud avec la trempette.

Bon appétit!