



Pâte à tempura

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

Le tempura est une friture japonaise très légère qui permet aux ingrédients enrobés, généralement des fruits de mers ou des légumes, de conserver toute leur saveur. Elle doit son origine aux fritures importées par les Portugais qui débarquèrent sur les côtes nippones au XVIe Siècle.

Le secret d'un bon tempura réside dans le contraste de température entre l'huile et l'élément à frire, rendant le beignet croquant en surface et empêchant l'huile de trop pénétrer à l'intérieur.

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Facile - Durée: 20 min

Ingrédients

- 90 g de farine fluide
- 30 g de Maïzena
- 1 grosse pincée de levure chimique
- 1 œuf
- 180 ml d'eau gazeuse glacée

Préparation

1. Dans un bol, mélanger la farine, la Maïzena et la levure.
2. Dans un saladier, battre légèrement l'œuf avec l'eau gazeuse.
3. Verser en pluie le mélange de farine en trois fois, et mélanger sans insister.
4. Utiliser aussitôt ou réfrigérer jusqu'au moment de l'utiliser.
5. A ce moment là, placer le saladier dans un plat rempli de glaçons pour que la pâte reste bien froide.

Remarques ou suggestions

- Préparer la pâte juste avant de frire les aliments.
- Pour que la pâte "colle" aux aliments, passer ces dernier dans la farine préalablement.
- Faire frire 2 à 3 minutes dans 6 cm d'huile neutre (pépin de raisin, par exemple) à une température de 160 à 170°C pour les légumes, et à une température de 180°C pour les fruits de mer.
- Le temps de cuisson peut varier de quelques secondes à quelques minutes selon la nature de l'aliment utilisé, sa taille et son épaisseur.
- Les beignets les plus courants sont à base de crevettes, calamars, filet de cabillaud, huîtres,

poivron vert, courgette, aubergine, carotte, oignons et champignons parfumés.

- A essayer: butternut, poivrons rouges coupés en triangles, asperges