

# Les recettes du

## LE POTAGER Coudoux

### BEIGNETS AUX COURGETTES :

#### INGRÉDIENTS POUR 4p.

- 130 g de farine
- 1 oeuf
- 1 sachet de levure
- 20 cl de lait
- 600 g de courgette ou 10 fleurs de courgette
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 10 cl d'huile

#### PRÉPARATION :

1 / Verser la farine dans un saladier, former une fontaine et y casser les œufs avec le sel et le poivre.

2 / Ajouter ensuite la levure, puis mélanger les ingrédients à l'aide d'un fouet.

3 / Verser par filets le lait en continuant de fouetter jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.

4 / Laisser reposer la pâte à couvert pendant 1 h.

5 / Pendant ce temps, préparer la garniture des beignets :

Laver et peler à moitié les courgettes dans le sens de la longueur.

Couper les bouts de chaque extrémité, puis les détailler en rondelles ou lamelles assez épaisses.

**ou** Nettoyer les fleurs de courgette, séparer les fleurs des pieds et couper les pieds en 2 dans le sens de la longueur.

6 / Les essuyer dans un linge propre, et faire chauffer le bain de friture.

7 / Découvrir la pâte, puis vérifier qu'elle soit bien coulante.

Dans le cas contraire, la délayer avec un peu de lait froid jusqu'à ce qu'elle soit bien fluide.

A l'aide d'une écumoire, tremper les rondelles de courgettes dans la pâte.

8 / Les plonger dans le bain de friture.

Lorsque les beignets commencent à dorer, les retourner pour qu'ils le soient de tous les côtés.

9/ Les égoutter puis les essuyer à l'aide de papier absorbant afin d'ôter le surplus d'huile.

10/ Les réserver au chaud et renouveler l'opération jusqu'à épuisement de pâte et de garniture.



#### Note

À déguster chaud.

Vous pouvez également le faire avec des carottes, ou aubergines, et selon votre inspiration...

*Primeur Epicerie fine*

