



*Bricks, beignets, feuilletés*  
**Tempura de légumes**



**30 min** 10 min 20 min **0** **226**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

**Légumes**

1 **Aubergine**  
1 **Courgette**  
1 **Poivron(s)**  
300 g **Brocoli**

**Pâte à tempura**

100 g **Farine**  
15 cl **Eau**  
1 unité(s) entière(s)  
**Oeuf(s) entier(s)**  
1 **Sel**  
1 litre(s) **Huile pour friture**

**Étape 1**

Préparation des légumes

- 1 Laver et sécher les légumes.
- 2 Couper les extrémités de la courgette et la couper en biseau.
- 3 Oter le pédoncule de l'aubergine, la couper en deux dans la longueur, puis la tailler en demi-lunes.
- 4 Préparer et émincer le poivron.
- 5 Préparer le brocoli.

**Étape 2**

Préparation de la pâte à tempura

- 1 Dans un bol, battre l'oeuf avec le sel.
- 2 Ajouter la farine et mélanger avec une fourchette.
- 3 Verser l'eau petit à petit et mélanger jusqu'à obtenir une pâte à consistance homogène.
- 4 L'eau doit être glacée, c'est ce qui rendra les tempura croustillantes et légères.

**Étape 3**

Cuisson

- 1 Tremper chaque morceau de légume dans la pâte puis les frire dans l'huile chaude.
- 2 Laisser cuire environ 5 minutes en les retournant de temps en temps avec une écumoire.

#### **Étape 4**

##### Dressage

- 1 Egoutter et déposer les tempuras sur une assiette tapissée de papier absorbant.
- 2 A servir chaud pendant qu'ils sont encore croustillants.