



Légumes variés
Frites de courgette



20 min	10 min	10 min	0	395
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour les
frites de courgettes**

800 g **Courgette**
100 g **Farine**
80 g **Farine**
1 litre(s) **Huile d'arachide**
1 pincée(s) **Sel**

Étape 1

Préparation des courgettes

- 1 Ôter les extrémités de la courgette. La tailler en tronçons d'environ 5 cm puis en gros bâtonnets en retirant le coeur. Réserver sur une assiette.
- 2 Dans un plat, verser les deux farines, mélanger puis fariner les bâtonnets de courgette. Réserver sur une assiette.

Étape 2

Friture des courgettes

- 1 Faire chauffer de l'huile dans une grande casserole.
- 2 Vérifier sa température en trempant un bâtonnet de courgette dedans : cela doit frémir.
- 3 Verser progressivement tous les bâtonnets de courgette dans l'huile en veillant à ne pas s'éclabousser.
- 4 Les remuer à l'aide d'une écumoire, attendre que les bâtonnets soient bien dorés.
- 5 Les débarrasser sur un plat recouvert de papier absorbant.

Étape 3

Dressage

- 1 Assaisonner les courgettes avec du sel. Dresser sur une assiette et servir.