

BEIGNETS DE CHOU-FLEUR ET DE BROCOLIS

Décembre 2008 (Révisé en décembre 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 petit chou-fleur (800 g)
- ★ 1 tête de brocolis (500 g)
- ★ 1 citron jaune
- ★ 125 g de farine
- ★ 1 œuf
- ★ 2 cuillères à café de gros sel gris de Guérande
- ★ 2 pincées de noix de muscade moulue
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : 2 casseroles, Fouet, Égouttoir, Jatte, Bain d'huile, Araignée

Préparation : 10 mn

Repos : 2h00

Cuisson : 20 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 3,00 € (soit 0,75 € par personne)



Recette :

Préparer une pâte à frire : dans une jatte mélanger l'œuf avec la farine, verser 10 cl d'eau, saler, poivrer, ajouter 2 belles pincées de noix de muscade. Bien homogénéiser au fouet. Laisser reposer 2 heures en remuant de temps en temps. Détailler séparément le chou-fleur et les brocolis en petits bouquets. Porter 2 casseroles d'eau à ébullition avec 1 cuillère à café de gros sel et le jus d'un demi-citron dans chaque. Faire blanchir le chou-fleur 5 minutes dans l'une, les brocolis 3 minutes dans l'autre. Rafraîchir dans de l'eau très froide. Égoutter.

Faire chauffer un bain d'huile d'arachide à 180°C. Tremper les bouquets dans la pâte à frire et les plonger dans la friture par lots de 6. Laisser dorer environ 3 minutes. Les récupérer avec une araignée (écumoire en fils), les égoutter sur du papier absorbant et les maintenir au chaud dans un four à 80°C porte ouverte. Procéder ainsi jusqu'à épuisement des deux choux.

Servir aussitôt en accompagnement d'une viande blanche rôtie : veau, porc, poulet, d'une viande rouge grillée, d'un poisson frit.