

Tempura d'épluchures

Des épluchures de courgettes, d'aubergines, de navets
Des bâtonnets d'algues déshydratés (wakamé)

Pour la pâte:

100g de farine de blé T65

50g de fécule (arrow-root)

1 c. à s. de sel

1 pincée d'herbes de Provence

1 blanc d'œuf

De l'huile de friture

Mélangez la farine, la fécule, le sel et les herbes de Provence dans un saladier. Versez de l'eau progressivement de manière à obtenir une pâte épaisse qui nappe une cuillère. Montez le blanc en neige et incorporez-le à la pâte. Laissez reposer 1h.

Préparez des épluchures assez longues et quelques bâtonnets d'algues wakamé dont vous ôterez les côtes dures.

Faites chauffer l'huile dans une friteuse ou dans un poêle à bords haut. Prévoyez une assiette garnie de papier absorbant.

Nappez les épluchures de pâte en laissant l'excédent s'écouler. Faites frire jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée

Réservez au fur et à mesure sur le papier pour absorber l'excès d'huile. Évitez de mettre les morceaux les uns sur les autres, sinon il risque de ramollir.

Servez rapidement après refroidissement.