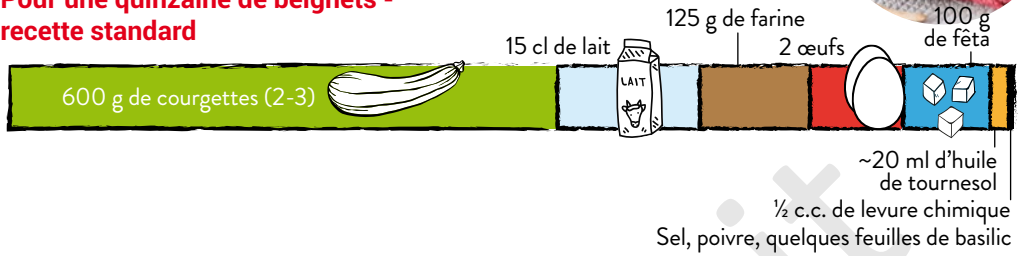
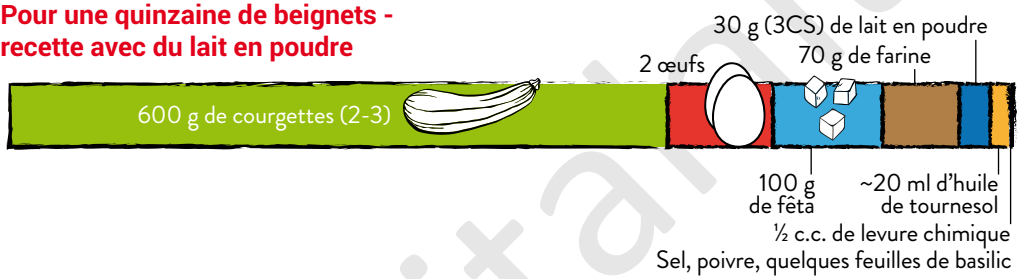
BEIGNETS COURGETTES-FETA



Pour une quinzaine de beignets - recette standard



Pour une quinzaine de beignets - recette avec du lait en poudre



Technique

1. Préparer les courgettes selon le principe de la marche en avant : Laver - Eplucher - **Râper les courgettes à l'aide d'une râpe à gros trous et ciseler le basilic**
2. Mettre les **courgettes dans une passoire, les saler et les laisser dégorger 20 min**.
3. Dans un saladier, **mélanger farine, levure, sel et poivre**.
4. Former un puits, y casser **les œufs et mélanger**
5. **Ajouter le lait progressivement** et mélanger
6. **Ajouter la fêta émiettée et le basilic ciselé**
7. **Presser les courgettes** pour enlever le maximum d'eau puis **les ajouter à la préparation et mélanger**
8. Dans une sauteuse, **faire chauffer l'huile** de tournesol (hauteur 2 cm environ)
9. A l'aide d'une cuillère à soupe, **déposer des petits tas de préparation dans l'huile** bien chaude
10. **Cuire ~4 min. de chaque côté** jusqu'à ce que les beignets soient dorés
11. Egoutter et servir chaud

Justifications

Une matière grasse chaude permettra de bien saisir les courgettes

Formation d'une croûte à la surface > emprisonnement les sucs. Modification progressive de texture avec un assouplissement des fibres

Avec lait en poudre

Etapes 1 et 2 identiques à la recette traditionnelle

3. Dans un saladier, **mélanger farine, levure, sel, poivre et lait en poudre**, qui permettra d'assurer une préparation sans grumeaux et d'absorber l'eau des légumes
4. Former un puits, y ajouter **les œufs, la fêta émiettée et le basilic ciselé**

7-11 Reprendre à l'étape 7 de la recette traditionnelle (étapes 7 à 11)

#boitalait

BEIGNETS COURGETTES-FETA



Définition

Les courgettes râpées sont enrobées dans une pâte à beignet puis frites dans l'huile de tournesol. C'est une cuisson par **concentration** qui permet de **concentrer les saveurs** tout en apportant une **texture croustillante**.

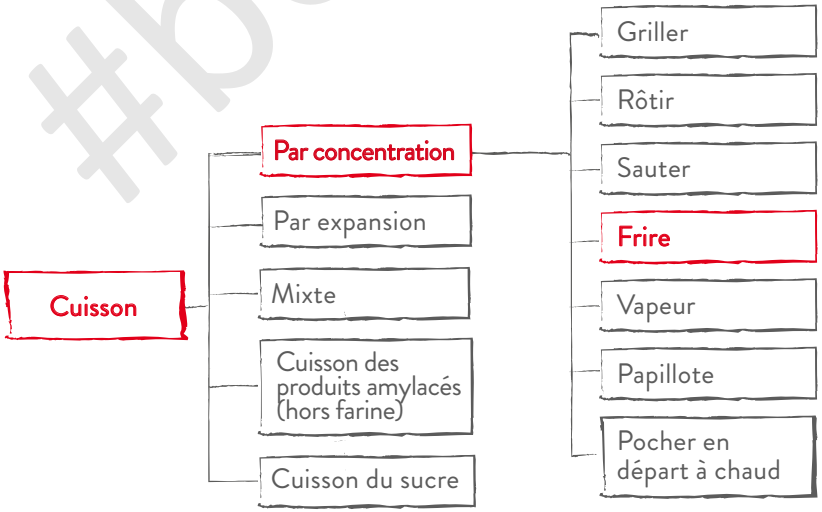
Rappels et conditions de réussite

- La matière grasse doit être bien **chaude** avant de démarrer la cuisson. Mais attention de ne pas la surchauffer pour éviter la formation de composés cancérigènes. **L'huile ne doit pas fumer**. La choisir en fonction de sa **résistance aux hautes températures**.
- Ne pas cuire une trop grande quantité de beignets en même temps afin de ne pas refroidir le bain d'huile.

Astuce réussite

- Dans la recette au lait en poudre, l'utilisation du lait en poudre permet **d'éviter les grumeaux** dans la pâte.
- La poudre de lait va aussi **absorber l'excédent d'eau des courgettes** et ainsi **permettre une bonne tenue à la cuisson** et une texture croustillante.

Utilisation



#boitalait