



Recette

Tempura de chou-fleur

Rencontre entre un plat typiquement japonais et un légume suisse

20 Min.

Temps de préparation



35 Min.

Temps total



Ingrédients pour 4 personnes

TEMPURA

- 2 œufs, battus
- 4 dl d'eau, du réfrigérateur
- 160 g de farine blanche
- 80 g de fécule de maïs
- un peu de sel
- 2 choux-fleurs, en rosettes
- 1 l d'huile de friture

DIP

- 100 g de mayonnaise
- 2 cs de pâte de miso
- 1 cc d'huile de sésame

GARNITURE

- 1 peperoncino rouge, en fines rondelles, égrené
- 1 oignon botte, en fines rondelles

Voici comment faire

1 de 3

TEMPURA Mélanger brièvement les œufs avec l'eau, la farine, la fécule et le sel avec le fouet. La pâte doit être légèrement grumeleuse. Tourner par portion les rosettes de chou-fleur dans la pâte, faire frire pendant 2 à 3 minutes dans l'huile à 180 °C jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et faire égoutter sur du papier absorbant.

2 de 3

DIP Mélanger la mayonnaise avec le miso et l'huile de sésame.

3 de 3

TERMINER Saupoudrer le tempura de peperoncino et d'oignon et servir avec le dip au miso.