

TEMPURA D'ÉPLUCHURES

Source : « *Je cuisine les fanes* », Amandine Geers & Olivier Degorce, éditions Terre Vivante

Préparation : 1 heure + 15 minutes - **Quantité** : pour 4 personnes

Ingrédients		Matériel
- Farine	100 g	➤ Brosse à légumes
- Fécule de maïs ou pomme de terre	50 g	➤ Passoire
- Sel	1 cuillère à soupe	➤ Récipient
- Epices	Selon les goûts	➤ Balance
- Blanc d'œuf	1	➤ Cuillère à soupe
- Eau	A doser	➤ Batteur + récipient
- Epluchures (carottes, courgette, navet, aubergine, etc.)	1 saladier	➤ Casserole à bords hauts
		➤ Spatule
- Huile olive ou friture		

Procédure

- 1) Mettre dans un récipient la farine, la fécule et le sel, les mélanger.
- 2) Ajouter de l'eau jusqu'à obtenir une pâte épaisse.
- 3) Monter le blanc en neige et l'incorporer au mélange.
- 4) Laisser reposer 1 heure.
- 5) Mettre de l'huile à friture dans une casserole à bords hauts.
- 6) Tremper les épluchures une à une dans la pâte et les mettre à frire dans la poêle.
- 7) Les mettre dans une assiette avec un papier absorbant et laisser refroidir.
- 8) Consommer de suite.