

BEIGNETS DE LÉGUMES AU LIERRE TERRESTRE ET SAUCE NOIX CAJOU LIERRE TERRESTRE



Ingédients pour 4 portions

Ingédient	Quantité
Pommes de terre	100 gr
navets	100 gr
carottes	100 gr
betteraves (chioggia, rouge, ...)	100 gr
de feuilles de lierre terrestre	2 grosses poignées
Curry	2 càs
Blancs d'oeufs	2
farine de pois chiche	4 càs ((ou riz ou autre))
de noix de cajou	1 volume ((idéalement mises à tremper min 1h))
d'eau pure	1 volume
Jus de citron	0.50
Gousse d'ail	1
miso blanc	1 càs
de feuilles de lierre terrestre	1 poignée
sel et poivre	
d'huile d'olive	2 càs

Préparation

1. Commencez par réaliser la sauce : égouttez et rincez les noix de cajou et placez les dans le blender avec l'eau, le miso, le lierre terrestre, le jus de citron et l'ail.

-
2. Mixez jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse et puis réservez au frais.
-
3. Pour les beignets : pelez et râpez les légumes et pommes de terre. Lavez, essorez et ciselez le lierre terrestre.
-
4. Placez le tout dans un saladier, ajoutez le curry, sel et poivre, la farine et versez les blancs d'œufs battus à la fourchette.
-
5. Réalisez des beignets avec les mains (environ 2 càs du mélange par beignet), en pressant bien pour faire ressortir l'excédent de jus.
-
6. Faites les revenir dans l'huile d'olive et laissez cuire environ 3 minutes de chaque côté sur feu moyen, en aplatisant la surface des beignets.
-
7. Servez avec la sauce au lierre terrestre.
-