

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



Ingrédients pour 4 portions

Ingrédient	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 aplatissant la surface des beignets.

7. Servez avec la sauce au lierre terrestre.
