

TEMPURA D'ÉPIS DE PLANTAIN



Ingrédients pour 6 personnes

Ingrédient	Quantité
Oeuf	1
eau pétillante	200 ml (très froide)
farine	100 g
Maïzena	50 g
sel	1 pincée
sucre	2 càs

Préparation

1. Préparer la pâte à tempura. Dans un saladier, battre légèrement l'œuf avec l'eau pétillante bien froide. Ajouter la farine, la maïzena et la pincée de sel. Mélanger grossièrement à la fourchette ou avec des baguettes : laisser la pâte légèrement grumeleuse pour un effet léger et croustillant. Ne pas trop travailler la pâte afin d'éviter qu'elle ne devienne collante.

2. Faire chauffer l'huile de friture. Verser l'huile dans une casserole / un bain d'huile ou une friteuse et porter à 170 - 180 °C. Vérifier la température à l'aide d'un thermomètre ou en plongeant une goutte de pâte : elle doit remonter immédiatement sans brûler.

3. Frire les épis et feuilles de plantain Plonger rapidement les feuilles dans la pâte, les enrober légèrement, puis les déposer par petite quantité dans un petit bain d'huile. Frire par petites quantités pour ne pas faire chuter la température. Retirer les tempuras lorsqu'ils sont dorés et croustillants, puis les égoutter sur du papier absorbant. Saler ou sucrer selon le goût.
