

TEMPURA

Mise en place et préparation: env. 45 min

Mise en place: préchauffer le four à 60°C, y glisser un plat et des assiettes.

Pâte à frire

- 250 g **de farine** mettre dans un saladier
- 3 dl **d'eau froide**
- 2 **œufs** mélanger, ajouter à la farine, incorporer rapidement, réserver env. 15 min à couvert au frais
- 8 **champignons de Paris**, en deux
- 8 **mini-épis de maïs**, en deux dans la longueur
- 1 **courgette**, en tranches d'env. 7 mm d'épaisseur
- 8 **queues de crevettes crues décortiquées**
- 300 g **de filets de carrelet**, en lanières éponger les crevettes et le poisson
- huile** pour la friture

Friture plate: verser l'huile sur env. 3 cm de haut dans une cocotte, bien chauffer, baisser le feu. A l'aide d'une brochette en bois, tremper dans la pâte, un à un et par portions, légumes, crevettes et poisson, égoutter. Faire dorer par portions 1 à 2 min sur chaque face, retirer, égoutter sur du papier absorbant, réserver au chaud en maintenant la porte du four entrouverte avec le manche d'une spatule en bois.

- 2 c. à soupe **de sauce soja claire** (light)
- 2 c. à soupe **de mirin** ou de xérès doux mélanger, présenter à part

Par personne: lipides 34 g, protéines 35 g, glucides 54 g, 2779 kJ (664 kcal)

Japon

