



BEIGNETS DE COURGETTES EN SALADE

 15 minutes 20 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de roquette, crue
- 1 unité grande de courgette, pulpe et peau, crue (550 g)
- 2 unités moyennes (M) d'œuf, cru (116 g)
- 100 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 100 grammes de bière blanche
- 10 grammes de menthe, fraîche
- 5 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 40 grammes de vinaigrette

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez la roquette. Taillez les courgettes en rondelles. Coupez les courgettes en rondelles et faites-les revenir quelques minutes dans un peu d'huile d'olive.
- 2° Fouettez les blancs d'œufs en neige. Mélangez la farine, la bière et les jaunes d'œufs. Ajoutez les blancs d'œufs. Chauffez l'huile.
- 3° Plongez les courgettes dans la pâte et faites-les revenir dans l'huile d'olive. Dégustez les beignets chauds avec la roquette et la menthe ciselée.
- 4° Plongez les courgettes dans la pâte et faites-les revenir dans l'huile d'olive. Dégustez les beignets chauds avec la roquette et la menthe ciselée.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (268 g)	% AR
ÉNERGIE	91 kcal	244 kcal	12 %
PROTÉINES	4 g	10 g	20 %
GLUCIDES	8 g	20 g	8 %
SUCRES	1 g	4 g	4 %
LIPIDES	3 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	12 %
SODIUM	22 mg	59 mg	2 %