nutrium

Justine
Diététicien · 629505150

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'oeuf, 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

1º 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.

2º 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.

3º 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.

4º 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 %