

reveusebleue2@hotmail.fr



Pour une douzaine de beignets environ selon la grosseur :

A l'aide de votre **mandoline Mastrad** râpez 600 grammes de courgettes (verte, jaune, blanche) et les passer dans **un plat en Pyrex** 5 minutes au Micro-ondes à 750w . Laissez les refroidir puis déposez les sur du papier absorbant afin de retirer le maximum d'eau

Dans un saladier en verre mettre 15 grammes de graines de Chia dans 50 cl de lait et passer 1 minute au micro ondes vitesse maximum puis laisser refroidir

Dans un saladier y mettre 7 grammes de levure + 50 grammes de farine de Pois chiche + 1 œuf entier + 10 cl de lait et fouetter

Prenez votre préparation et mélangez avec les courgettes + saler et poivrer et laisser reposer à température ambiante 30 minutes afin que la pâte gonfle

A l'aide d'une grosse cuillère (une grosse cuillère = un beignet) prenez de votre préparation et déposez la dans l'huile de friture brûlante ;, laissez cuire jusqu'à ce que les beignets soient dorés environ 4 minutes

Déposez les sur du papier absorbant pour supprimer l'excès d'huile