

## BEIGNETS DE CHOU FLEUR

Retrouvez toutes nos recettes sur [www.panier-naturel.com](http://www.panier-naturel.com)

Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 15 minutes
Pour 4 personnes	1 grande casserole, 2 saladiers, 1 poêle

### **Ingrédients :**

1 chou-fleur

huile d'olive, persil, ciboulette, cerfeuil, jus de citron, sel et poivre

pour la pâte à frire :

125 gr de farine

2 œufs

20 gr de beurre

200 ml de bière blonde (ou d'eau)

Huile pour la cuisson

### **Préparation :**

1 - Nettoyer, laver et diviser le chou-fleur en petits bouquets. Porter à ébullition une casserole d'eau salée. Y verser le chou-fleur et cuire 5 minutes. Egoutter et laisser refroidir.

2 - Préparer une marinade en mélangeant l'huile d'olive, le persil haché, la ciboulette, le cerfeuil, le jus d'1/2 citron et 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer. Y verser le chou-fleur. Laisser mariner au moins 1h en remuant de temps en temps.

3 - Préparer la pâte, disposer la farine dans un saladier, ajouter les jaunes d'œufs, le sel et le beurre fondu. Mélanger rapidement en versant petit à petit la bière. Couvrir et laisser reposer à température ambiante 1h.

4 - Au moment de commencer la cuisson, battre les blancs en neige et les incorporer à la pâte à l'aide d'une spatule.

5 - Mettre à chauffer un fond d'huile. Retirer les bouquets de chou de la marinade et les plonger un à un dans la pâte puis dans la friture. Laisser dorer légèrement en les retournant puis les égoutter sur un papier absorbant. Servir chaud saupoudré de persil et accompagné de quartiers de citron.