



TEMPURA DE PERCHES ET LÉGUMES AU CURRY MADRAS

INGRÉDIENTS

- 400 g de filets de perches sans peau
- 1 cc de Curry Madras
- 0,5 dl d'huile d'olive
- ½ gousse d'ail
- ½ cc de levure
- ½ poivron
- 60 g de farine
- 1 courgette
- 15 g de fécule
- ½ aubergine
- 1 dl d'eau glacée
- ½ oignon rouge
- Sel et poivre
- Thym frais
- Huile pour friture

PRÉPARATION

Préparer une marinade avec l'huile d'olive, la gousse d'ail hachée, le curry, le thym effeuillé. Mettre à mariner les filets de perches dans la moitié de la marinade.

Tailler les légumes en tranches de 2 mm d'épaisseur (possibilité de les tailler en bâtonnets, bisseaux, à votre convenance, mais pas trop épais afin d'obtenir une cuisson idéale). Les incorporer à la marinade restante.

Pâte à tempura: Mélanger la farine, la fécule, et l'eau glacée.

Passer les filets de perches et les légumes dans la pâte liquide et les plonger dans l'huile à 180°. Une fois une belle coloration obtenue, les égoutter et assaisonner avant de servir. Accompagner les tempuras avec une mayonnaise citronnée.

L'astuce du Chef : utiliser de l'eau gazeuse pour un résultat encore plus léger de la pâte à tempura