



Temps préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 10 mn

Ingrédients : pour 4 personnes

- 24 fleurs de courgettes ou plus
- 2 blancs d'oeufs
- 200g de farine
- 1/2 paquet de levure chimique (6g)
- 220ml d'eau gazeuse glacée (ou à défaut, eau plate bien froide)
- 2 c.à soupe de ciboulette ciselée
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- une pincée de sel
- 2l d'huile de friture

Matériel : friteuse.

# BEIGNETS

## Fleurs de courgettes

### PREPARATION

1 – Préparer les fleurs de courgettes : enlever le pistil très délicatement en coupant l'extrémité de la fleur. Les ouvrir en 2 et les déposer sur du papier absorbant.

2 – Préparer la pâte à beignets : Dans un saladier, mélanger la farine, la levure et le sel. Ajouter l'eau et bien mélanger au fouet puis ajouter l'huile d'olive et la ciboulette ciselée.

3 – Monter en neige ferme les 2 blancs d'oeufs. Les incorporer délicatement à la préparation avec une cuillère.

### CUISSON :

Faire chauffer l'huile dans la friteuse à 170°C/180°C.

Enrober 6 à 8 fleurs de pâte et les déposer dans l'huile chaude. Les faire frire 1 mn sur chaque face. Retirer ensuite les beignets et les déposer sur du papier absorbant.

*Conseils Jardin-des-gourmands.com : Cette pâte est réalisée seulement avec des blanc d'oeufs ce qui la rend particulièrement légère et digeste. Ces beignets sont à déguster chauds, saupoudrés de fleur de sel et accompagnés d'une salade verte croquante et de tomates. C'est délicieux !*