

Tempura

Le tempura est une friture japonaise très légère qui permet aux ingrédients enrobés, généralement des fruits de mers ou des légumes, de conserver toute leur saveur.

Elle doit son origine aux fritures importées par les Portugais qui débarquèrent sur les côtes nippones au XVI^e Siècle.

Le secret d'un bon tempura réside dans le contraste de température entre l'huile et l'élément à frire, rendant le beignet croquant en surface et empêchant l'huile de trop pénétrer à l'intérieur.

Quantité : pour 4 personnes - Durée totale : 20 minutes

Ingrédients

- Légumes et fruits de mer, au choix

Pour la pâte

- 1 bol de farine sans gluten
- 1 bol d'eau glacée
- 1 oeuf

Autres fournitures

- une friteuse

Préparation

1. Nettoyer et, si nécessaire, émincer les aliments à frire.
2. Casser l'oeuf dans un bol et placer ce dernier sur un lit de glaçons.
3. Battre l'oeuf avec la moitié du bol d'eau glacée.
4. Ajouter la farine et mélanger.
5. Ajouter progressivement de l'eau glacée jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
6. Rouler les aliments à frire dans la pâte, puis les faire frire à une température de 160 à 170°C pour les légumes, et à une température de 180°C pour les fruits de mer.

Remarques ou suggestions

- Si nécessaire, on peut utiliser de la farine de blé, mais dans ce cas, mélanger très légèrement et très rapidement la pâte pour éviter que le gluten ne s'y libère et provoque son ramollissement lors de la cuisson.
- Préparer la pâte juste avant de frire les aliments.
- Le temps de cuisson peut varier de quelques secondes à quelques minutes selon la nature de l'aliment utilisé, sa taille et son épaisseur.
- Les beignets les plus courants sont à base de crevettes, calamars, filet de cabillaud, huîtres, poivron vert, aubergine, carotte, oignons et champignons parfumés.



Tempura

Une recette de Lucullent ! Testé (et mangé) pour vous...

Publié par Lucullent le 2 novembre 2011. Dernière modification le 17 septembre 2012.