

Salade de concombre aux oranges et oignons en tempura

Quantité

2 personnes

Ingrédients

- 1 concombre
- 2 oranges
- 2 oignons
- 2 jaunes d'œuf
- 125 g de farine de blé (ou 85 g de farine de blé et 40 g de farine de riz)
- QSP de farine
- 150 mL d'eau pétillante froide
- en option : 100 g de panko (chapelure japonaise)
- 200 mL d'huile de friture
- persil, sel, poivre, huile et vinaigre
- en option : graines (chia, sésame, ...) et/ou oléagineux (noix, noisettes, ...)

Préparation

1. Pour la pâte à tempura, mettez la (les) farine(s) avec les jaunes d'œuf et l'eau pétillante, et mélangez pour obtenir une pâte homogène et assez liquide ; assaisonnez de sel et poivre et éventuellement d'une épice de votre choix (cumin, paprika fumé, ...) ; réservez au froid dans un bol (il faut l'utiliser bien froide pour un meilleur résultat) ;
2. Épluchez les oignons et coupez-les en rouelles assez épaisses (cad oignons coupés à l'horizontale pour avec des cercles d'oignons) ;
3. Placez dans 2 autres bols la farine et la panko (pour amener encore plus de croustillant) ;
4. Chauffez l'huile à 180°C ;
5. Trempez successivement les rouelles d'oignons dans la farine (puis tapotez légèrement pour ôter l'excédent), la pâte à tempura, la panko, puis faire frire quelques minutes dans l'huile (la pâte doit prendre une très légère coloration) ; enfin, égouttez et épongez sur papier absorbant ;
6. Coupez le concombre (non épluché car bio) en dés ;
7. Pelez à vif les oranges, c'est-à-dire ôtez la peau (zestes + zestes) au couteau, et prélevez les suprêmes d'orange (le but étant de ne pas avoir de peau blanche) ;
8. Ciselez le persil ;
9. Préparez une vinaigrette à votre goût avec huile et vinaigre ;
10. Mélangez la brunoise de concombres et les suprêmes d'oranges, assaisonnez de sel, poivre, vinaigrette, saupoudrez de persil haché, parsemez éventuellement de graines et noix concassées, et servez le tout accompagné des oignons en tempura ; Bon appétit !

