



Beignets aux courgettes



4 pers



20 mn



10 mn

Les ingrédients

- 2 Courgettes
- 2 Oeufs
- 100 g Farine de blé
- 40 g Parmesan râpé
- 1 gousse Ail
- 1 c. à c. Levure chimique
- 10 cl Lait demi-écrémé
- 6 brins Persil frais
- 4 c. à s. Huile d'olive
- 150 g Yaourt grec
- 1 c. à s. Jus de citron
- Sel fin
- Poivre moulu

La recette

Etape 1

Rincer et râper les courgettes dans un saladier. Saler légèrement et laisser dégorger 10 minutes. Les presser dans un torchon propre pour retirer l'excédent d'eau et réserver.

Etape 2

Peler et hacher l'ail. Rincer puis ciseler le persil.

Etape 3

Mélanger les oeufs, la farine, la levure et le lait dans un saladier jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Etape 4

Ajouter les courgettes râpées, l'ail, le parmesan, le persil, du sel et du poivre, puis mélanger.

Etape 5

Chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen, puis y déposer des petits tas de pâte en les aplatissant légèrement.

Etape 6

Cuire 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce que les beignets soient bien dorés. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Etape 7

Mélanger le yaourt grec avec le jus de citron, du sel et du poivre dans un bol, puis servir avec les beignets chauds.

