Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Aubergine et courgettes frites

Imprimer
Commenter

Préparation: **15**

Ingrédients
4

- 1 aubergine
- 2 courgettes
- 1 oeuf frais
- 3 c. à s. de farine de riz blanc, par exemple
- 2 c. à s. d'huile d'olive

1. Cuisez les légumes environ 5/10 minutes au vitaliseur en remplissant la cuve d'1/3 d'eau et en la portant à ébullition avant d'y déposer les légumes.
2. Découpez vos légumes cuits comme il vous convient. Dans un saladier versez un oeuf frais. Dans un second la farine de riz.
3. Roulez vos légumes dans l'oeuf puis dans la farine de riz avant de les faire frire à la poêle (à feu vif) des deux côtés.
4. Servez avec une salade assaisonnée à l'huile d'olive et au citron par exemple, savourez!

Pour un dîner ou des tapas à savourer sur le pouce.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte
Recettes
Contact

CGV
Newsletter
+33 (4) 94 01 22 61
Mon compte
Recettes
Notre histoire
Contact
CGV
Newsletter
Facebook
Pinterest
Instagram