

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](#)