



LISTE DES INGREDIENTS : ŒUFS, FARINE DE POIS CHICHE ET FARINE DE RIZ COMPLET, EAU PETILLANTE, SEL ET POIVRE, PIMENT D'ESPELETTE, LEVURE ALSACIENNE – AVOIR DE L'HUILE POUR LA CUISSON DES TEMPURA (COLZA ET/OU RIZ) ET POUR LE PESTO (OLIVE). HERBES VEGETALES



## Tempura de sauge et pesto aux herbes végétales

nombre de personnes : 8 Temps de préparation : 1h (avec repos de la pâte)

coût : - de 5 euros/personne

### Tempura de sauge

- 3 oeufs
- 150 grs de farine de pois chiche et 150 grs de farine de riz complet
- 2 verres d'eau pétillante très fraîche
- Sel et poivre, j'y ai ajouté du piment d'espelette et quelques graines de sésame noir
- 1 sachet de levure alsacienne
- 30 feuilles de sauge lavées dont vous gardez la queue pour faciliter la cuisson

Fouetter les œufs jusqu'à ce qu'ils moussent, y ajouter les farines et la levure, délayer avec l'eau pétillante froide. La pâte doit avoir une consistance assez épaisse pour bien se poser sur les feuilles de sauge. Y ajouter un épice et les graines de sésame (facultatif), et également une cc d'huile de riz et laisser reposer jusqu'à 12h au frigo.

### Pesto d'herbes végétales

Pour réaliser un pesto, idéalement il faut un blender car c'est lui qui va faire tout le travail.

Le pesto d'herbes végétales est un vrai délice gustatif. Lors de notre atelier, nous avons mis un peu de mélisse, un peu d'oseille et un peu de coriandre vietnamienne. Mais on peut en imaginer pleins d'autres (persil, Basilic, ciboulette etc). 100 grs d'herbes végétales est une bonne base à laquelle on ajoute un jus de citron frais, une cc de vinaigre de cidre, ½ verre d'huile d'olive et ½ verre d'huile de colza, une gousse d'ail, une échalote, et une cs de poudre d'amandes (facultatif). Sel et poivre.

Et le blender va faire son travail pendant une petite minute. C'est prêt à être dégusté !!!

### Cuisson des tempura

Faire chauffer une huile neutre (idéalement de riz) dans une sauteuse. Quand l'huile est chaude, venir y déposer les feuilles de sauge préalablement trempées dans la pâte. Et les retourner dès qu'ils sont dorés d'un côté. 3 mns de cuisson suffisent au total. Les déposer sur un essuie tout pour enlever l'excès de graisse. Y mettre un peu de gros sel après la cuisson et déguster chaud.

### Les herbes végétales et tempura

La sauge dans les tempura peut être remplacée par d'autre chose, oseille par exemple ou encore de fines tranches de pommes de terre (type charlotte à chair ferme) ou de légumes de saison. Très bon procédé pour que les enfants découvrent des saveurs !!! La sauge a toutefois pleins de vertus digestives et là où elle pousse, elle est généreuse. Donc les tempura sont une alternative idéale à petit prix pour en consommer facilement et ne pas la perdre.

Les tempura peuvent aussi s'imaginer avec des crevettes, des petits morceaux de viande également. La recette que je vous propose n'est sans doute pas celle que les japonais font quoi que la première fois où nous l'avons faite sur un atelier, j'étais secondé par une dame d'origine asiatique.



LISTE DES INGREDIENTS : ŒUFS, FARINE DE POIS CHICHE ET FARINE DE RIZ COMPLET, EAU PETILLANTE, SEL ET POIVRE, PIMENT D'ESPELETTE, LEVURE ALSACIENNE – AVOIR DE L'HUILE POUR LA CUISSON DES TEMPURA (COLZA ET/OU RIZ) ET POUR LE PESTO (OLIVE). HERBES VEGETALES



### ***Le matériel nécessaire***

- Les ingrédients de la recette – indispensable bien sûr !!
  - des serviettes en papier et essuie tout
  - 1 blender
  - Un verre doseur et une petite balance si possible
  - 2 bols de contenance assez importante, et/ou cul de poule
  - 1 maryse ( au moins pour récupérer le pesto dans le blender et en perdre le moins possible), 2 spatules, 1 fouet
  - 1 sauteuse pour la cuisson des tempura
  - 1 pince de cuisson pour retourner les tempura pendant la cuisson
  - 1 spatule, 2 à 3 couteaux différents dont un couteau d'office et couteau du chef, 2 cuillères à soupe et une cuillère à café
- 
- Au moins une planche à découper, idéalement deux
  - 1 sac poubelle
  - 1 bio seau pour recycler les déchets végétaux
  - Savon et liquide vaisselle, une éponge et deux chiffons
  - Gants et gel hydroalcoolique