

Beignets de poulet aux légumes à l'indienne

by admin - lundi, novembre 14, 2016

<http://cookycious.fr/?p=2420>

Une recette un peu inventée à tout hasard, il me restait une demi courgette et je ne savais pas du tout quoi en faire.

Je me suis dit pourquoi ne pas la mélanger à du poulet et de la pomme de terre pour faire des beignets et faire manger incognito des légumes à mon petit et grand gars !

C'est passé comme une lettre à la poste, ils ont adoré, les épices relèvent bien les beignets et la courgette semble être inexistante.

Depuis, j'ai essayé cette recette avec des petits pois, du brocolis, mais je trouve que la courgette est les légumes qui s'associe le mieux à cette recette.

Difficulté : 



de cuisson : 4 / 5 min

Ingrédients pour 3-4 personnes (env. 30 beignets) :

- 200 à 250g de blanc de poulet
- 1/2 courgette
- 2 pommes de terre
- 1 oeuf
- 2 c.à.s de farine
- Herbes de votre choix : persil, coriandre ou oignons vert
- 1/4 c.à.c de sel
- 1/2 c.à.c de curry
- 1/2 c.à.c de purée d'ail
- 1/4 c.à.c de piment en poudre (facultatif)
- Un peu de poivre
- Le jus d'un demi citron
- Huile pour la cuisson

Les étapes de réalisations de la pâte :

1. Mettez tous les ingrédients, à part l'huile, dans un hachoir afin d'obtenir une pâte semi épaisse
2. Si vous la trouvez trop liquide, n'hésitez pas à y rajoutez un peu plus de farine

3. Rectifiez au besoin l'assaisonnement.



Votre pâte devrait ressembler à cela.

Les étapes de cuisson des beignets :

1. Mettez à chauffer 1 à 2 c.à.s d'huile dans une poêle, une fois chauffée, prenez deux grandes cuillères
2. Prélevez avec une cuillère, de la pâte, et aidez vous de la seconde pour la pousser et la poser dans la poêle. Laissez bien cuire sur chaque face afin d'obtenir une cuisson uniforme et une belle coloration de chaque côté
3. Mettez les beignets sur du papier absorbants en fin du cuisson afin que le surplus de gras soit absorbé.



Laissez la première face cuire tranquillement, ne retournez pas les beignets à la hâte, étant peu maniable, ils risquent de coller si vous les retourner trop tôt



Ne rajoutez pas d'huile à chaque fois que vous mettez des beignets dans la poêle, j'en mets au total deux fois, une au tout début, une en milieu de cuisson, lorsque je vois que toute l'huile a été absorbée par les cuissons précédentes.



C'est prêt !

- 💡 **Servez ces beignets avec une sauce au yaourt maison**
- 💡 **Ne soyez pas étonnés de la texture de la pâte**
- 💡 **Lorsque j'en prépare beaucoup, je congèle les beignets, qui sont tout aussi bons une fois réchauffés au micro-onde**

Si vous testez cette recette, n'hésitez pas à me donner votre avis, vos suggestions. Partagez avec nous vos recettes avec le hashtag #cookyfood sur les réseaux sociaux.