



VÉGÉTARIEN



40 ACCRAS



30 MIN

ACCRAS VÉGÉTARIENS

INGRÉDIENTS

- 250g de Farine
- 1 oeuf
- 25cl d'eau
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 gousse d'ail
- Persil
- Cives (oignons verts)
- Sel, poivre et piment (selon vos goûts)
- 1 carotte*
- Huile de friture

ÉTAPES

1. Râpez le(s) légume(s).
2. Ciselez le persil, les cives (aussi les tiges) et l'ail.
3. Mélangez la farine, l'eau, le sel, le poivre, le bicarbonate et le piment.
4. Ajoutez l'oeuf et les légumes.
5. Dans une casserole faire chauffer l'huile de friture.
6. Faire un test avec une première cuillère de pâte et goûter pour rectifier l'assaisonnement.
7. Déposez délicatement dans l'huile chaude des petits ronds de pâte formé à l'aide d'une cuillère à café.
8. Retournez les accras à mi-cuisson (dés qu'ils sont bien dorés d'un côté)
9. Les déposer sur du papier absorbant et les servir.
10. Servez les accras avec la sauce chien

LA PETITE ASTUCE D'ARLETTE

*Pour notre atelier nous avons utilisé des poireaux et des blettes sauvages, mais vous pouvez utiliser du potimarron, de la courgette ...



LA CAPÉCHAUDE
FOODLAB DU BASSIN DE THAU