


Tempura de brocoli au sésame

Ingrédients

- 2 brocolis
- 30g de farine 
- 15g de graines de sésame
- 30g de purée de sésame
- 1 càc de sel
- 1 càc de poivre

Préparation

- Préchauffer le four à 200°C
- Laver les brocolis, séparer les fleurettes des pieds
- Dans un premier bol, mélanger la farine et les graines de sésame.
- Dans un second bol, verser 20g d'eau chaude, la purée de sésame, le sel et le poivre et bien mélanger jusqu'à obtenir un liquide légèrement épais.
- Enrober les fleurettes du mélange farine-sésame puis les tremper dans le second bol en égouttant le surplus. Les déposer sur une plaque de cuisson en les espaçant.
- Enfourner 20 minutes.
- Retourner les fleurettes et faire cuire 10 minutes supplémentaires afin qu'elles soient bien croustillantes.

