



# Beignet de courgette à la menthe

PORTIONS: 15

TEMPS DE PRÉPARATION: 20 MIN

TEMPS DE CUISSON: 20 MIN  
TEMPS DE POSE: 1 HEURE

## Ingrédients

Pâte pour environ 15 beignets

- 650g de courgettes
- 200g de farine complète ou semi-complète
- 1 sachet de poudre à lever
- 3 œufs
- Un peu d'eau
- De la menthe (environ ½ bouquet)
- 2 à 3 gousses d'ail
- Sel
- Poivre
- Huile arachide 1 litre

## Instructions

1. Eplucher légèrement les courgettes puis les laver et les râper
2. Disposer les courgettes râpées dans une passoire et ajouter 1.5 cuillères à café de sel
3. Laisser égoutter durant 1 heure
4. Presser les gousses d'ail
5. Ciseler la menthe
6. Dans un bol, mélanger la farine, la levure et les œufs ajouter un peu d'eau pour que la pâte soit filante
7. Incorporer l'ail et la menthe ainsi qu'un peu de poivre et de sel (attention les courgettes sont déjà un peu salées)
8. Presser un peu les courgettes dans la passoire puis ajouter à la pâte
9. Faire chauffer l'huile d'arachide dans une casserole
10. Une fois l'huile chaude disposer une cuillère à soupe de pâte et laisser frire
11. Dès que le beignet remonte le tourner, dès qu'il a une couleur bien dorée le déposer sur une assiette avec du papier ménager ou un linge



## Astuces

- Vous pouvez les congeler une fois cuit
- Ils se réchauffent facilement 5 minutes au four à 180° pour retrouver le croquant
- Vous pouvez adapter les épices selon vos goûts

