



Tempuras de crevettes en bowl à la Licorne Bio

Informations

Personnes : 4
Cuisson : 20 min.

Ingrédients

Pour les tempuras :

- 250 g de grosses crevettes cuites décortiquées
- 25 cl d'eau glacée
- 25 cl de bière glacée
- 2 œufs
- 200 g de farine fluide tamisée
- Sel
- Poivre du moulin
- Huile neutre
- Citron vert

Pour les légumes crus :

- 1/2 concombre
- 1/2 poivron
- 2 avocats
- 1 bouquet de coriandre

Pour les légumes rôtis :

- 2 patates douces
- 1 bouquet de brocoli
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre
- Curcuma en poudre
- Ail en poudre

Pour la base :

- 200 g de vermicelles de riz

Préparation

1. Nettoyez et détaillez tous les légumes : le concombre en rondelles, le poivron en dés, les avocats en tranches, les patates douces en frites.
2. Préchauffez le four à 180°C. Préparez une plaque recouverte de papier cuisson.
3. Enrobez les morceaux de patates douces et les brocolis du mélange d'huile d'olive, curcuma et ail en poudre. Salez et poivrez.
4. Enfourez pendant 10 à 15 minutes.
5. Faites cuire les vermicelles dans un grand volume d'eau salée pendant env. 4 min. et réservez-les.
6. Réalisez l'appareil à tempura. Battez les œufs avec l'eau et la bière. Ajoutez la farine tamisée en pluie, mélangez au fouet. Dans une sauteuse, préparez un bain d'huile à 180°C.
7. Trempez les crevettes dans la base à tempura puis plongez-les dans l'huile chaude par 4. elles vont dorer rapidement. Egouttez-les sur du papier absorbant.
8. Dressez votre bowl en déposant les vermicelles au fond des bols puis ajoutez les légumes crus et cuits.
9. Ajoutez les crevettes en tempura avec la coriandre fraîche ciselée et des quartier de citron vert.
10. Servez avec de la sauce soja.

Bon appétit !

[Recette de @foodforlove](#)