

# Tempura - pâte à frire

## **Ingrédients :**

- 150gr de farine ;
- 4gr de poudre à lever ;
- 50gr de fécule de pdt ;
- Graines de sésame (selon goût) ;
- 1 c. à café de sel + 1 c. à café de sucre ;
- Eau **froide** - de 2dl à 5 dl, cela dépend de la liquidité recherchée pour le tempura ;

## **Pour la friture :**

- 1,5l d'huile de friture ;
- Filets de poisson.

## **Préparation :**

1. Mélanger 100gr de farine avec la poudre à lever et la fécule;
2. Ajouter l'eau petit à petit en mélangeant au fouet et atteindre la liquidité souhaitée ; (Pour les filets de poisson, pas trop liquide) ;
3. Ajouter le sel, le sucre et le sésame ;
4. Continuer de bien mélanger.

## **Mise en place :**

1. Saler, poivrer les filets de poissons ;
2. Les passer dans farine (utiliser les 50gr restants) ;
3. Puis les passer dans le tempura ;

## **Cuisson :**

1. Faire chauffer l'huile à 220° ;
2. Cuire les filets de poissons 15 à 20 secondes dans la friture ;

## **Alternative aux filets de poissons :**

- St-Jacques
- Légumes émincés
- Filets de poulet
- Fruits