

Valentine ⚡
SWISS MADE

Recette n°9

TEMPURA D'AUBERGINES À L'ASIATIQUE

Préparée avec la TF3 de Valentine
par le chef Philippe Ligrón





Valentine vous présente une recette créée par le chef Philippe Lignon

RECETTE N°9

TEMPURA D'AUBERGINES À L'ASIATIQUE

POUR 4 PERSONNES

Temps de préparation	20 min
Temps de cuisson	4 min

Ingrédients

Tempura d'aubergines :

Farine fleur	150 g
Bière blonde bien fraîche	150 ml
Huile de tournesol	2 cc
Blanc d'œuf	2 pièces
Sel	1 pincée
Aubergine (ou autre légume !)	400 g

Sauce Teriyaki :

Sel	1 pincée
Huile de colza	1 cc
Sucre	1 pincée
Saké	100 ml
Mirin	150 ml
Sauce soja	150 ml

Riz parfumé :

Riz basmati	250 g
Bouillon de légumes ou eau	350 ml
Sel	1 pincée

Matériel nécessaire

Friteuse Valentine TF3

MARCHE À SUIVRE

Pâte à frire (À laisser reposer 1 heure au frais avant utilisation)

- Ajouter la bière à la farine et mélanger pour obtenir une pâte homogène, sans grumeaux.
- Couvrir avec l'huile délicatement et laisser reposer au frais 1 heure.
- Juste avant l'utilisation, battre le blanc d'œuf en neige ferme avec une pincée de sel et l'incorporer à la masse refroidie.
- Couper les aubergines ou autres légumes en morceaux réguliers, réserver.



Sauce Teriyaki

- Mélanger le mirin, la sauce soja, le sel, le saké et le sucre.
- Mettre dans une casserole et porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter 5 minutes.
- Laisser refroidir.

Riz parfumé

- Faire «perler» le riz dans l'eau chaude dans une casserole adéquate. (Perler signifie que les grains de riz doivent prendre la couleur des perles).
- Assaisonner avec du sel, bien mélanger.
- Ajouter 1.5 fois le volume du riz en bouillon ou en eau, donner une grosse ébullition.
- Couvrir avec un couvercle de casserole et mettre le feu au minimum.
- Cuire pendant 45 minutes sans ouvrir le couvercle et sans mélanger.
- A la fin de la cuisson, contrôler l'assaisonnement, la cuisson et mélanger le riz avec une fourchette.

Finition

Passer les légumes coupés dans la pâte à frire et frire dans la friteuse TF3 à 180°C jusqu'à coloration. Dresser selon vos envies ! Bon appétit !



LE SAVIEZ-VOUS ?

Saviez-vous que les tempuras ont un parcours de vie assez original ?

En effet, dans notre histoire gastronomique, la plupart de nos aliments et savoir-faire viennent soit de l'ouest par les conquistadors à la Renaissance, soit de l'est par la route des épices et de la soie !

Eh bien, ces tempuras semblent avoir fait un voyage à contre-sens de toute logique. En effet, les tempuras seraient une interprétation japonaise des « Peixinhos da horta » portugais importés dans le pays du Soleil Levant.

D'ailleurs, l'autre nom du Japon est Nippon, ce qui signifie intrinsèquement « Origine du soleil », puis ensuite « Lieu d'origine du soleil ».

Quel rapport avec le Portugal ? Ce seraient des missionnaires jésuites portugais qui auraient ainsi importé cette préparation au XVII^{ème} siècle.

Les Japonais, fins épicuriens, ont ensuite adapté ces tempuras à leur goût en allégeant la pâte à frire et en les mangeant debout, sous forme de brochettes.

Ce n'est que bien plus tard que les premiers restaurants spécialisés en tempuras ont vu le jour pour notre plus grand bonheur !

Pourquoi cette recette me plaît-elle ? Eh bien d'une part parce que c'est bon, mais également par le fait qu'elle nous permet d'utiliser tous ces bouts de légumes que nous collectionnons dans nos réfrigérateurs ! Les préparer en tempuras leur redonnent leurs lettres de noblesse et du croquant et en plus, c'est bon mais...

Je vous l'ai déjà dit !

Bon appétit !