

Avant toute chose, le Chef souhaite faire quelques recommandations.

Pour faire de la bonne cuisine, deux principes :

Acheter des bons produits (légumes, fruits etc.) et des ingrédients de qualité (huiles etc.)

Être patient et surveiller de près la cuisson.

Pour cette première recette, Rémy a choisi de partager avec vous une recette de friture de courgettes très facile à réaliser et très gouteuse.



### Etape 1

Eplucher les courgettes. Les diviser en deux en coupant au milieu. Faire des lamelles avec les deux parties des courgettes.

### Etape 2

Saler abondamment en remuant dans une passoire et laisser reposer trois ou quatre heures avant la cuisson, afin de faire dégorger les courgettes.



### Etape 3

Fariner les courgettes dégorgeées en veillant à le faire des deux côtés des lamelles.



### Etape 4

En fonction de la quantité des tranches obtenues ou souhaitée, commencer la friture dans une poêle contenant de l'huile végétale chauffée à la bonne température pour pouvoir faire une friture **à feu doux**, afin d'éviter de brûler l'huile. Prévoyez entre 30 et 45 minutes selon la quantité de courgettes, avant de servir.

Au début de la friture, il faut être patient car les tranches mettent du temps pour roussir. Il faut les retourner dès qu'elles vous paraissent être bien dorées.



### Etape 5

Égoutter chaque tranche simplement en la tenant au-dessus de la poêle à frire et les placer dans un plat de service.

Recommencer l'opération avec les autres tranches.

Vous apercevrez que la deuxième série cuit un peu plus vite, car l'huile est vraiment à la bonne température.

**Il ne faut surtout pas saler**, car les tranches ont gardé le sel en dégorgeant.

**Note :** Vous pouvez déguster nature ou avec une sauce à base d'ail que je vous recommande si vous n'êtes pas allergique. Présentez la sauce séparément. On peut utiliser cette même sauce, pour accompagner la friture de moules. Je vous donnerai la recette une autre fois.

### Recette de la sauce d'accompagnement

- Prendre des noix décortiquées, et les râper ou les écraser dans un ravier afin de réduire les morceaux de noix en poudre.
- Prendre une tranche de pain de mie en enlevant les croûtes. Mouiller la tranche et la serrer dans votre main pour enlever le surplus de l'eau.
- Mélanger la poudre de noix avec la mie de pain, saler et poivrer.
- Ajouter une petite gousse d'ail bien écrasée dans un presseur d'ail ou dans un ravier.
- Pour finir, ajouter du vinaigre de vin. Si vous souhaitez obtenir une pâte un peu liquide, ajouter un peu d'eau



Je pense que vous allez vous régaler (avec ou sans sauce) avec cette recette très facile. S'il vous reste des courgettes, vous pouvez les consommer froides, avec la sauce (s'il vous en reste !), sinon vous arrosez les courgettes froides avec quelques gouttes de vinaigre de vin avant de les manger.

**Bon appétit !**

**Rédigé par Rémy Arca**