

Beignets d'oignons

Bonjour à toutes et tous,

Il y a eu un raté dans le planning de publications sur le site car je souhaitais partager la recette suivante avec vous pour Mardi Gras. Tant pis, vous pourrez l'utiliser ce week-end ou pour toute autre occasion d'apéritif hivernal. ;)

Mardi Gras sous-entends fréquemment **beignets**, un mets que je cuisine peu fréquemment pour des raisons de diététique évidentes. Mais quand j'ai aperçue cette recette là dans un ancien magazine Saveur (Février 2018), j'y ai vu le potentiel de régaler mes gourmands (et plus). C'est une recette de **beignets d'oignons** inspirée de la cuisine indienne. Contrairement aux « *oignons rings* » américains, elle contient plus d'oignons que de pâte et est donc moins roborative. La subtilité se joue dans l'usage de la *farine de pois chiche* et non de blé. Pour un apéritif de saison et assez vite préparé, elle me semblait idéale. Et puis, [l'oignon](#) c'est la vie en cuisine. :p

Je l'a tentée pour un apéritif entre amis, en évitant les épices pour plaire au plus grands nombre et remplaçant la farine de pois chiches par un mix blé et farine de lentilles pour les réfractaires au (trop de) légumineuses. La dégustation a vraiment séduit les convives car ces beignets sont à la fois gourmands sans être riches en huile. Les oignons gardent un peu de mâche à la dégustation ce qui évite le beignet « raplapla ». Certains se sont resservi plusieurs fois.

Un peu en retard donc, je partage cette idée de *beignets d'oignons* avec vous. J'espère qu'elle vous inspirera pour un apéritif d'hiver ou plus. Bon week-end !

- BEIGNETS D'OIGNONS -



Recette : Beignets d'oignons

Saison de la recette : Septembre à Juin

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

Pour 6 personnes en apéritif, 4 en plat :

- 75 g de farine de blé
- 75 g de farine de lentilles
- 2 gros oignons paille
- 2 gousses d'ail ou 1 grosse
- 125 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de curcuma en poudre
- 1 cuillère à café de sel
- poivre
- Huile de friture

Réalisation

- Dans un saladier, mélangez les deux farines, le curcuma, sel et poivre. Ajoutez l'eau et mélangez pour obtenir une pâte homogène.
- Épluchez et hachez l'ail. Épluchez et émincez les oignons. Ajoutez à la pâte et mélangez pour bien enrober. Laissez reposer au moins 1/2 heure.
- Faites chauffer l'huile de friture. Re-mélangez la préparation pour les beignets.
- Prenez une cuillère à soupe de préparation et déposez dans l'huile. Faites cuire jusqu'à ce que les beignets

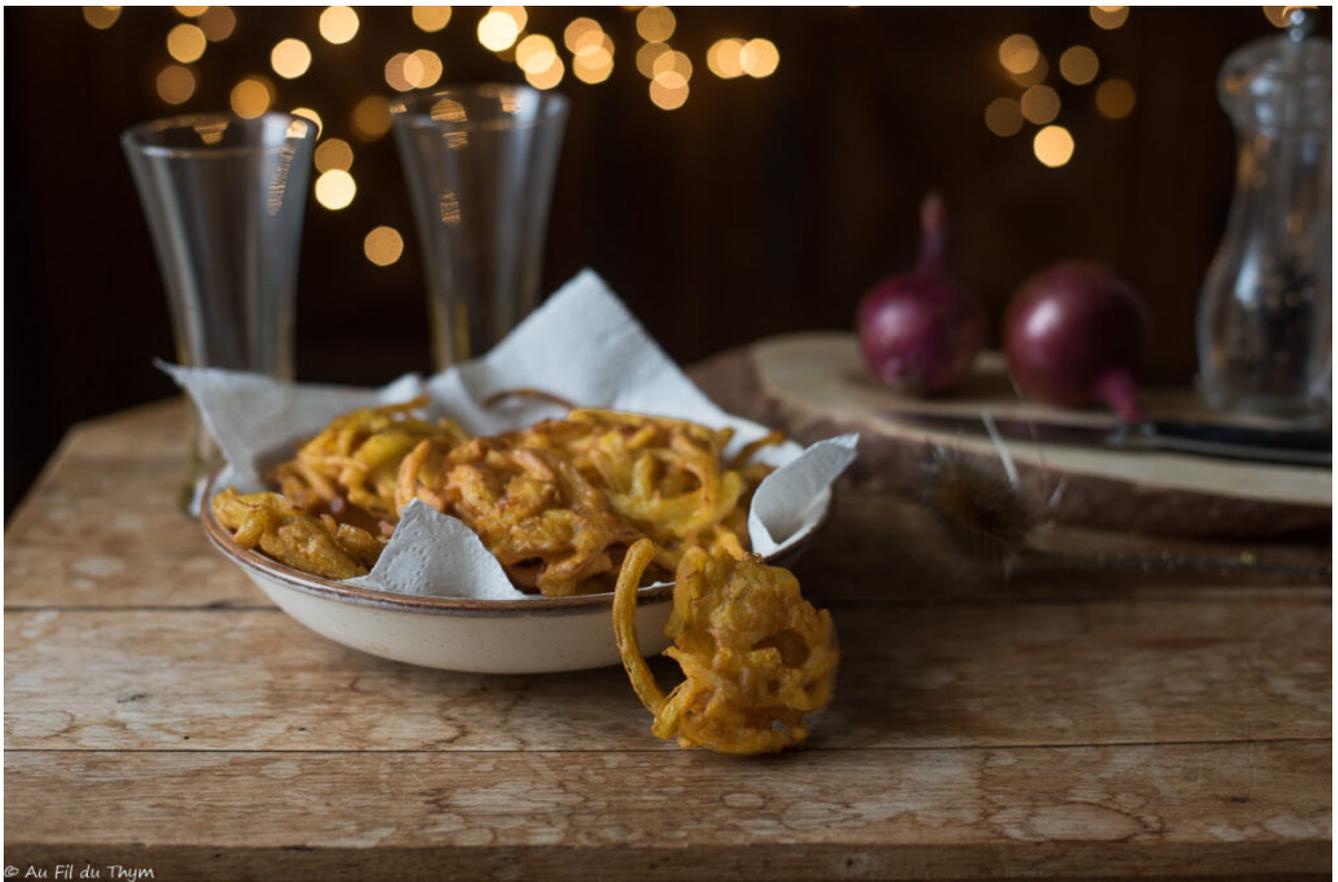
soient dorés. Égouttez sur du papier absorbant.

- Itérez jusqu'à épuisement de la pâte.

Dégustez ces beignets oignons tièdes, seuls ou accompagnés d'une sauce au yaourt et aux herbes

Astuces :

- *Variante* : Vous pouvez corser les épices en ajoutant du curry, piment.
- *Variante 2* : Remplacez les farines par de la farine de pois chiches.



© Au Fil du Thym

Beignets oignons
