

# Tempuras de fleurs de ciboulette et d'ail des ours à l'orange et au thym



“ Un test réalisé au moment de la réalisation de [tempuras de carottes et betteraves à l'orange et thym](#). Verdict : À refaire! Au dire d'[Alphonsine](#), le goût des fleurs de ciboulette était plus subtil que celui des fleurs d'ail des ours.”

## Les Ingrédients :

- Fleurs de [ciboulette](#)
- Fleurs d'[ail des ours](#)
- ½ c. à soupe de [thym](#)
- 2 [oranges](#) bio (zeste et 200 ml de jus)
- 4 pincées de [cristaux d'huile essentielle Ronde d'agrumes \(@Florisans\)](#)
- 1 œuf
- 100 g de farine type 65
- 50 g de fécule de maïs
- Huile de pépins de raisins
- Fleur de sel

## Les Étapes :

Pressez puis zestez les [oranges](#). Réservez 200 ml de jus au congélateur. Rincez puis asséchez les fleurs. Réservez.

Mélangez l'œuf, la farine et la fécule de maïs. Versez graduellement le jus d'[orange](#) glacé. La préparation ne doit pas être trop homogène. Idéalement, conservez le contenant de pâte à tempuras dans un second contenant rempli de glaçons. Ajoutez le zeste d'une [orange](#) et le [thym](#) et les [cristaux d'huiles essentielles d'agrumes](#). Mélangez.

Trempez les fleurs dans la pâte à tempuras, égouttez et faites-les frire pendant 30 secondes dans l'huile de pépins de raisins chauffée à 170 - 180°C. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des fleurs. Déposez les tempuras dans un plat munie d'une grille, saupoudrez de fleur de sel. Réservez.

Juste avant de servir, faites de nouveau frire, dans les mêmes conditions, les tempuras, pour leur redonner un croustillant. Répétez l'opération jusqu'à ce que toutes les fleurs soient réchauffés. Déposez les tempuras dans un plat de servir, saupoudrez de fleur de sel. Réservez au chaud.

## Et Que Dire De Plus ?

- Ajoutez des fleurs de [courgettes](#).
- Les [cristaux d'huiles essentielles d'agrumes](#). Mélangez.

© Les Papilles Estomaquées... 2013

<http://papillesestomaquees.fr/tempuras-de-fleurs-de-ciboulette-et-dail-des-ours-a-lorange-et-au-thym>