



JANVIER 2018

« Brouillard en janvier, année ensoleillée. »

Oignons

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

OIGNONS RINGS

RECETTE

- Oignons : 3 pièces
- Farine de blé : 150 g
- Levure chimique : 5 g
- Sel fin : 1 g
- Œuf : 1 pièce
- Lait 1/2 écrémé : 25 cl
- Chapelure de mie de pain : 35 g
- Huile de friture : 1 l
- Sel fin : 4 pincées

Faire chauffer l'huile à 180 °C dans une friteuse.

Éplucher les oignons et les émincer en rondelles de 3 à 4 cm d'épaisseur en séparant bien les anneaux. Réserver.

Dans un petit bol, mélanger ensemble la farine, la levure et le sel. Dans un autre bol, mélanger l'œuf et le lait.

Tremper les rondelles d'oignons dans le mélange de farine à l'aide d'une fourchette. Tremper ensuite les rondelles farinées dans le mélange œuf-lait. Rouler les anneaux 1 par 1 dans la chapelure pour bien les enrober.

Émietter chaque rondelle 1 à 1.

Frir les anneaux pendant 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'ils soient colorés. Les égoutter ensuite sur du papier absorbant.

Saler et servir aussitôt.