

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

SUPPLI A L'AIL DES OURS

Pour une vingtaine de suppli :

Reste de risotto à l'ail des ours - Pesto à l'ail des ours [ici](#) - 3 oeufs - 25g parmesan - farine - chapelure - huile de pépins de raisin -

Mélanger le risotto avec 1 oeuf battu et le parmesan râpé. Former à l'aide d'une cuillère à glace □ 4cms des boules. Les poser sur un plat.

Prendre ensuite chacune dans le creux de la main. A l'aide de l'index de l'autre main former une cavité au milieu de la boule déposer 1/2 càc de pesto. Reforme en rassemblant le riz dessus puis tourner entre les mains légèrement humides. Répéter l'opération jusqu'à épuisement. Déposer sur un plat.

Disposer 3 assiettes creuses. Battre dans l'une les 2 oeufs restants. Verser dans une autre la farine et la dernière de la chapelure. Tourner les suppli dans la farine, puis dans les oeufs battus et enfin dans la chapelure.

Dans une poêle, chauffer un bon fond d'huile. Tester la chaleur en plongeant une boule, des petites bulles doivent se former tout autour. Disposer délicatement d'autres boules à dorer. Baisser le feu si besoin est. Les tourner sur tous les côtés. Les poser sur du papier absorbant.

Se dégustent chauds. Pour les réchauffer les mettre au four à 50°.