

# Fleurs d'oignon, sauce fraîche

Ce weekend je vous propose une recette végétale toute simple mais pleine de fraîcheur et gourmandise. J'accompagne cette « Fleur d'oignon » à la fois tendre et croustillante d'une sauce grecque vous connaissez tous, le tzatziki. Cette association donne un plat très original visuellement qui va ravir vos yeux autant que vos papilles. Si vous désirez y ajouter des protéines animales optez pour du saumon fumé qui se marie particulièrement bien avec cette recette.



Fleurs d'oignon, sauce fraîche

## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 gros oignons doux (un par personne)

- 200 g de farine
- 20 g de curry
- de l'huile de friture
- quelques feuilles de sucrine (variété de petite salade bien croquante) pour la présentation

Pour la sauce

- un yaourt onctueux
- un demi concombre
- une quinzaine de feuilles de menthe
- le zeste et le jus d'un demi citron jaune
- une cuillerée à soupe d'une excellente huile d'olive
- sel et poivre

## Préparation pour les Fleurs d'oignon, sauce fraîche

Commencez par la sauce.

- Épluchez le concombre et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Ôtez les graines à l'aide d'une cuillère.



Épluchez les concombres et coupez-les en deux dans le sens de la longueur

- Coupez **une moitié** de concombre en fine brunoise. Filmez

le demi concombre restant et réservez au frais pour une autre utilisation.



Coupez le concombre en fine brunoise

- Mélangez tous les ingrédients de la sauce (yaourt, brunoise de concombre, feuilles de menthe ciselées, jus de citron et zeste, huile d'olive, sel et poivre selon votre goût). Réservez au frais.



Mélangez tous les ingrédients de la sauce

### **Pour l'oignon**

- Épluchez soigneusement les oignons en gardant bien le pédoncule à la base. Puis coupez les oignons en 8 parts égales en faisant attention de le couper presque jusqu'au pédoncule mais sans l'atteindre. Si vous coupez trop loin les feuilles extérieures ne tiendront plus...



Coupez l'oignon en 8

- Mélangez la farine et le curry de manière bien homogène.



Mélangez la farine et le curry de manière bien homogène

- Ouvrez délicatement l'oignon. Puis déposez l'oignon dans ce mélange et recouvrez soigneusement toutes les feuilles du mélange farine curry. Au besoin aidez -vous à l'aide d'un petit tamis.



Ouvrez délicatement l'oignon  
et farinez-le

- Faites chauffer votre bain d'huile (180°). Insérez la fleur d'oignon dans une louche puis plongez-la dans l'huile chaude pour quelques minutes. Au sortir du bain déposez-la sur du papier absorbant et salez-la.



Réservez les oignons dans un  
plat



Plongez l'oignon dans le  
bain de friture

## Dressage

- Si vous désirez apporter des protéines animales au plat déposez une tranche de saumon fumé dans le fond de l'assiette.



Déposez une tranche de saumon fumé dans le fond de l'assiette

- Détachez les feuilles de sucrine et versez un peu de sauce dedans. Puis disposez les feuilles de sucrine et la sauce tout autour de l'oignon. Dégustez!



Puis disposez les feuilles de sucrine et la sauce tout autour



Fleurs d'oignon, sauce fraîche



Fleurs d'oignon, sauce fraîche



Fleurs d'oignon, sauce fraîche