

ABRICOTS EN BEIGNETS 533

calories

Préparation 15 minutes

Cuisson 2 minutes

4 personnes:

2 gros abricots

100 g de sucre glace à la vanille

1 blanc d'œuf

50 g de noix de coco râpé

1. Fendez les abricots en deux et retirez-en les noyaux.
2. Remplissez les oreillons d'abricots de la glace à la vanille très froide, passez-les deux fois dans le blanc d'œuf battu et roulez-les deux fois dans la noix de coco râpée.
3. Faites chauffer le bain de friture (160°) et jetez-y les oreillons d'abricots 2 minutes.
4. Servez aussitôt sur un coulis de framboises ou de fraises.

NB: La glace ne fond pas quand on pane les abricots deux fois dans la noix de coco pour cette recette.

JE VEUX SAVOIR: l'abricot est riche en beta-carotène, potassium, peu calorique