Frites de courgettes et sauce au yaourt épicée

Temps de préparation
30 min à 1h

Difficulté
Facile

Ingrédients

2 courgettes
1 tasse de farine
2 œufs (battus)
2 tasses de panko ou de chapelure
huile d'arachide
125 grammes de yaourt grec (nature)
1 cuillère à soupe mayonnaise
1 cuillère à soupe de jus de citron
sel et poivre
1 gousse d'ail (pressée)
1⁄4 cuillerée à thé flocons de piment (rouge)

Méthode de préparation

1. **Coupez les courgettes en frites allongées. Passez-les ensuite successivement dans la farine, les œufs et la chapelure. Faites frire les courgettes pendant 2 à 3 minutes à 180 °C dans de l’huile d’arachide jusqu’à ce qu’elles soient dorées.**

2. **Mélangez le yaourt à la grecque avec la mayonnaise, l’huile d’olive, le jus de citron, le poivre, le sel, l’ail et le piment en flocons.**

3. **Servez la sauce au yaourt épicée avec les frites de courgettes.**