

FRITES D'ASPERGES

Ingrédients : pour 4 portions

- 1 tasse (66 g) de chapelure panko
- 4 bonnes grosses c. à soupe (14 g) de parmesan râpé
- 2 -3 bonnes c. à soupe de ciboulette fraîche, ciselée
- 1/3 tasse (80 ml) de mayonnaise
- 16 asperges (en prévoir quelques-unes de plus)
- 1 œuf battu
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation :

1. Préchauffer le four à 400 °F (205 °C).
2. Dans un bol, mélanger la chapelure panko avec le parmesan et la ciboulette.
3. Dans un autre bol, fouetter ensemble la mayonnaise avec l'œuf battu.
4. Badigeonner la tige des asperges avec la préparation à l'œuf, en prenant soin de ne pas badigeonner les pointes. Enrober les asperges dans le mélange à la chapelure panko.
5. Sur une plaque de cuisson tapissée d'une feuille de papier parchemin, déposer les asperges côte à côte, sans qu'elles se touchent. Vaporiser ou verser un filet d'huile d'olive sur les asperges. Saler et poivrer.
6. Cuire au four de 15-18 minutes.
7. Servir sur un lit de laitue avec une sauce aïoli (j'ai utilisé une mayonnaise à l'ail du commerce)

Pour votre bénéfice, voici la recette de sauce aïoli suggérée (pas fait)

Aïoli maison

Dans un bol, mélanger 1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron avec 1 c. à soupe (15 ml) d'ail haché, 1 c. à thé (5 ml) de moutarde de Dijon et 2 jaunes d'œufs. Incorporer graduellement 2/3 de tasse (160 ml) d'huile d'olive en la versant en filet. Saler et poivrer.

Source : Pratico pratiques.com- Recettes express 5/15

<http://www.pratico-pratiques.com/recettes-express-5-15/recettes/entrees-et-soupes/frites-d-asperges/?gallery=692>

La fille de l'anse aux coques », Maripel, le mercredi 28 juin 2017

<http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.ca/2017/06/frites-dasperges.html>