

Asperges panées au parmesan et œuf à la coque

RECETTE

www.cuisine-moi-un-fenouil.fr



20 minutes



40 minutes



4 personnes

INGRÉDIENTS

- 16 asperges blanches ou violettes
- 60 g de chapelure* ou de morceaux de pain* sec
- 60 g de parmesan* râpé
- 60 g de farine de blé* T65 Biocoop
- 2 œufs*
- du thym
- du sel et du poivre

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Éplucher les asperges, les disposer dans une sauteuse, les arroser d'un filet d'huile d'olive, les saler et les cuire à l'étouffée 20 minutes environ (en fonction de leur calibre).
2. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau puis les égoutter et les laisser refroidir.
3. Mélanger le parmesan et la chapelure dans une assiette creuse (ou mixer les morceaux de pain sec pour réaliser une chapelure maison).
4. Casser les œufs dans une deuxième assiette creuse et les battre avec du sel et du poivre.
5. Verser la farine dans une troisième assiette creuse.
6. Répéter cette étape pour toutes les asperges : les recouvrir de farine, les plonger dans l'œuf et enfin les rouler dans le mélange de chapelure et de parmesan.
7. Les disposer les unes à côté des autres dans un plat allant au four et les cuire à 180°C pendant 20 minutes.
8. Servir les asperges panées comme des mouillettes avec un œuf à la coque (plonger l'œuf dans l'eau frémissante et cuire 3 minutes 30).

Fenouil Sargé
du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
02 43 81 87 71

Fenouil Université
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
02 43 88 36 70

Fenouil République
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
02 85 29 15 80

Fenouil Atlantides
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
4-6 avenue d'Haouza
02 85 29 29 69

Fenouil Antarès
du lundi au samedi
de 9h à 19h
Rond-point d'Antarès
02 43 78 93 82