

Asperges frites et sauce aïoli

RECETTES - LÉGUMES - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 20

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 15-17 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 1 ½ botte d'asperges
- 1 c. thé de sel
- 1 c. table de jus de citron
- ½ tasse de farine
- 2 œufs
- 1 c. table d'eau
- 1 tasse de chapelure Panko
- 2/3 tasse de parmesan, râpé finement
- Sel et poivre
- Huile de canola pour la friture

Aïoli facile :

- ½ tasse de mayonnaise
- 2 grosses gousses d'ail, hachées finement
- Sel et poivre

Préparation

1. Remplir un chaudron d'eau. Ajouter 1 c. thé de sel et le jus de citron.
2. Porter à ébullition.
3. Pendant ce temps, préparer les asperges en coupant le bout plus fibreux.
4. Déposer les asperges dans l'eau et blanchir pendant 30 à 50 secondes dépendant de la grosseur

des asperges.

5. Retirer les asperges et les plonger dans l'eau glacée pour stopper la cuisson.
6. Assécher les asperges.
7. Dans un bol, fouetter les œufs et l'eau. Déposer la farine dans un bol. Réserver.
8. Dans un autre bol, mélanger la chapelure et le parmesan. Saler et poivrer.
9. Rouler les asperges dans la farine, ensuite dans le mélange d'œufs et dans le mélange de chapelure.
10. Faire frire les asperges quelques minutes dans une huile chaude jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
11. Déposer les asperges frites sur un papier absorbant.
12. Préparer l'aïoli en mélangeant les ingrédients ensemble.
13. Servir les asperges avec la sauce.