

# Asperges panées au parmesan

<http://familyscook.canalblog.com/archives/2012/04/13/23980423.html>

October 21, 2012

vendredi 13 avril 2012

Ingrédients pour 3 gourmands :

Asperges vertes (assez grosses) : 12

Croutons de pain au fromage achetés dans le commerce :  
50 gr

Huile d'olive (pour la cuisson)

Œuf : 1

Parmesan râpé : 50 gr

Farine : 2 cuil. à soupe

Faire cuire les asperges à la vapeur, elles doivent être "Al dente". Les sécher dans un linge propre.

Hacher les croutons pour obtenir une fine poudre.

Dans une assiette creuse, battre l'œuf en omelette à la fourchette.

Dans une autre assiette creuse, mélanger les croutons écrasés et le parmesan râpé.

Dans une troisième assiette, verser la farine.

Tremper successivement les asperges (sauf la tête) dans l'œuf, la farine, l'œuf puis la chapelure au parmesan. J'ai laissé "sécher" une heure.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire dorer les asperges pendant 10 minutes.





la  
fourchette  
gourmande