



# Asperges panées



## Ingrédients

- 1 kg d'asperges (blanches ou vertes)
- 150 à 200 g de chapelure
- 150 g de parmesan
- 80 à 100 g de farine
- 2 œufs
- huile de friture
- 1 citron (facultatif)
- persil plat frais
- sel et poivre

*Peuvent être accompagnées d'une mayonnaise ou d'un oeuf poché*

Retrouvez toutes nos recettes :



4 personnes



40 minutes

## Préparation

1. Casser les bases ligneuses des asperges vertes et les peler légèrement. Ensuite les rincer et les égoutter.
2. Plonger les asperges dans un grand volume d'eau bouillante salée et les cuire environ 12 minutes. Ensuite bien les égoutter et les éponger un peu pour retirer l'excédent d'eau.
3. Mélanger la chapelure et le parmesan et les mettre dans un récipient (assez grand pour y rouler les asperges). Batre les œufs, saler et poivrer puis les placer dans un second récipient. Enfin, mettre la farine dans un 3ème récipient.
4. Rouler chaque asperge dans la farine et les tapoter légèrement pour retirer l'excédent. Les plonger ensuite dans l'œuf puis dans la chapelure.
5. Faire chauffer l'huile de friture (idéalement 170°C). Y plonger les asperges en les laissant dorer et les retourner à mi-cuisson.
6. Égoutter et servir bien chaud accompagnées de tranches de citron et de persil haché.