

Cordon bleu d'asperges blanches

durée totale **30 min.** 20 min. temps de préparation 10 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
3.050 kJ / 730 kcal

Matières grasses: **46 g** Protéines: **33 g**
Glucides: **43 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

400 g	d'asperges blanches
750 ml	d'eau
0,5 càc	de sel
2 càs	<u>Sauce pour wok Teriyaki à l'ail confit Kikkoman</u>
150 g	de jambon cuit (prosciutto cotto), en tranches
100 g	de fromage Gouda ou Gruyère, en tranches
3 càs	de mayonnaise
1,5 càs	<u>Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman</u>
0,5 càs	<u>Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman</u>
50 g	de farine de blé
100 g	<u>Le Panko Kikkoman - la Chapelure croustillante à la japonaise</u>
2	œufs
3 càs	d'huile de colza

PRÉPARATION

Étape 1

400 g d'asperges blanches - **750 ml** d'eau - **0,5 càc** de sel - **2 càs** Sauce pour wok Teriyaki à l'ail confit Kikkoman

Éplucher soigneusement les asperges blanches et retirer les extrémités ligneuses. Les faire précuire 3 à 4 minutes dans de l'eau légèrement salée, puis bien les égoutter. Verser la Sauce Teriyaki Wok à l'ail grillé Kikkoman dans un bol, ajouter les asperges et mélanger pour bien les enrober. Laisser reposer 5 minutes. Chauffer une poêle, ajouter les asperges avec la marinade et les faire revenir pendant 2 à 3 minutes en remuant constamment. Laisser refroidir.

Étape 2

150 g de jambon cuit (prosciutto cotto) en tranches - **100 g** de Gouda ou de Gruyère en tranches

Disposer une tranche de jambon cuit sur une planche et la recouvrir d'une tranche de fromage. Placer 2 à 3 asperges par-dessus, après avoir épongé l'excès de marinade avec du papier absorbant, puis enrouler le tout fermement. Fixer les bords avec des cure-dents si nécessaire.

Étape 3

3 càs de mayonnaise - **1,5 càs** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman - **0,5 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **50 g** de farine de blé - **100 g** Le Panko Kikkoman - la Chapelure croustillante à la japonaise - **2** œufs - **3 càs** d'huile de colza

Mélanger la mayonnaise avec le Ponzu au Citron Kikkoman et la Sauce Soja Kikkoman jusqu'à

obtenir un mélange lisse pour former une sauce (dip). Disposer la farine, les œufs battus et le Panko Kikkoman dans trois bols séparés. Enrober les rouleaux d'asperges dans la farine, puis dans l'œuf, et enfin dans le Panko Kikkoman. Les faire frire dans l'huile de colza jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous les côtés. Servir avec la sauce. Ne pas oublier pas de retirer les cure-dents avant de servir.