

Feuilletés d'asperges au fromage frais

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

Données nutritionnelles (par portion):
3.945 kJ / 945 kcal

Matières grasses: **68 g** Protéines: **18,5 g**
Glucides: **69 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

1 bouquet d'asperges vertes
1 càs Huile de sésame grillée Kikkoman
2 càs de graines de sésame blanc
200 g de pâte feuilletée
130 g de fromage frais nature
4 càs Sauce barbecue Teriyaki au miel & au goût fumé Kikkoman
1 càs de graines de sésame noir
1 œuf

PRÉPARATION

Étape 1

1 bouquet d'asperges vertes - **1 càs** Huile de sésame grillée Kikkoman - **2 càs** de graines de sésame blanc

Laver les asperges et couper ou casser les extrémités ligneuses (environ 2–3 cm). Si les tiges sont épaisses, éplucher délicatement la partie inférieure. Les sécher en tapotant, les badigeonner avec l'Huile de sésame Kikkoman, puis les enrober de graines de sésame blanc.

Étape 2

200 g de pâte feuilletée - **130 g** de fromage frais nature - **2 càs** Sauce barbecue Teriyaki au miel & au goût fumé Kikkoman

Mélanger le fromage frais avec la Sauce Teriyaki BBQ au Miel Kikkoman et étaler le mélange sur la pâte feuilletée. Couper la pâte en 4 larges bandes et enrouler chaque bande autour de quelques asperges.

Étape 3

1 càs de graines de sésame noir - **1** œuf - **2 càs** Sauce barbecue Teriyaki au miel & au goût fumé Kikkoman

Disposer les asperges enrobées sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Badigeonner avec l'œuf battu et saupoudrer de graines de sésame noir. Faire cuire pendant 20 minutes à 200 °C. Servir avec la Sauce Teriyaki BBQ au Miel Kikkoman.