

Entrées chaudes aux légumes

Mikado d'asperges vertes en pancetta et parmesan



40 min **30 min** **10 min** **0** **550**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le mikado d'asperges

16 **Asperge(s) verte(s)**
 16 tranche(s) **Pancetta(s)**
 100 g **Parmesan**
 1 **Poivre**

Ingrédients pur la sauce maitaise

2 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
 100 g **Beurre**
 1 **Orange(s)**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des asperges

- 1 Éplucher la base des asperges à l'économique et casser le bois, tout au bout.
- 2 L'asperge n'est pas toujours droite. Pour ne pas la casser, peler l'asperge posée sur le dos d'une assiette.
- 3 Laver les asperges dans l'eau puis les débarrasser sur une assiette.
- 4 Égaliser les asperges en alignant les pointes et en coupant les bases.
- 5 Dans cette recette, on blanchit les asperges pour garder leur croquant et leur couleur. Une autre méthode pour les préparer : les faire sauter à l'huile d'olive.
- 6 Porter un grand volume d'eau à ébullition et ajouter du gros sel lorsque l'eau bout.
- 7 Plonger les asperges dans l'eau, les sortir au bout de 4 à 5 minutes.
- 8 Vérifier la cuisson à la pointe d'un couteau : si celle-ci s'enlève facilement, les asperges sont cuites mais encore croquantes. Les débarrasser dans de l'eau glacée.

- 9 Égoutter les asperges et les réserver sur une assiette couverte de papier absorbant.

Étape 2

Réalisation des mikados d'asperges

- 1 Préchauffer le four à 220°C (Th.7-8).
- 2 Découper la pancetta en fines bandes.
- 3 Enrouler la pancetta en biais autour des asperges.
- 4 Dédoubler les bandes de pancetta si elles sont trop épaisses.
- 5 Disposer les asperges roulées sur une plaque de four munie de papier sulfurisé.
- 6 Parsemer de parmesan fraîchement râpé, et enfourner pendant 5 minutes.

Étape 3

Préparation de la sauce Maltaise

- 1 Zester l'orange à l'économe, puis gratter le blanc des zestes à l'aide d'un couteau.
- 2 Tailler l'écorce en brunoise. Réserver dans un bol.
- 3 Couper l'orange en deux et la presser. Réserver le jus.
- 4 Verser les zestes d'orange dans une casserole d'eau froide, porter à ébullition.
- 5 Dès que l'eau bout, égoutter les zestes dans un chinois et les plonger dans l'eau froide. Egoutter à nouveau et réserver dans un bol.
- 6 Dans une poêle sur feu doux, verser quelques cuillères de jus d'orange et les jaunes d'oeufs.
- 7 Mélanger au fouet, délayer avec un fond d'eau.
- 8 Quand le mélange devient crémeux, saler et poivrer tout en continuant à fouetter.
- 9 Monter au beurre en incorporant petit à petit le beurre clarifié.
- 10 Ajouter les zestes et le reste du jus d'orange.

Étape 4

Dressage

- 1 Sortir les asperges du four.
- 2 Tracer une ligne de chaque côté du plat de service avec la sauce maltaise.
- 3 Dresser les asperges en désordre comme pour une partie de mikado.