



*Bricks, beignets, feuilletés*

# Feuilletés aux pointes d'asperges



**40 min 20 min 20 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

**0**

REPOS

**422**

CALORIES

## Étape 1

Préparation de la garniture

- 1 Préparer les asperges.
- 2 Eplucher et émincer l'échalote.
- 3 Dans une sauteuse, faire revenir sur feu doux l'échalote dans un peu d'huile d'olive. Ajouter les asperges et les cuire pendant 2 à 3 minutes. Réserver.
- 4 Dans la casserole, faire fondre le beurre sur feu doux.
- 5 Verser d'un coup la farine en remuant sans cesse, jusqu'à obtenir une sorte de pâte appelée "roux".
- 6 Verser le lait froid en une fois tout en remuant sans cesse avec une cuillère en bois.
- 7 Faire épaissir sur le feu moyen en remuant sans arrêt.
- 8 La béchamel est prête lorsqu'elle devient épaisse et nappe la cuillère.
- 9 Ajouter la moutarde et l'estragon. Assaisonner de sel et de poivre.

## Étape 2

Cuisson et montage des feuilletés

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour les feuilletés

1 **Pâte(s) feuilletée(s)**  
16 **Asperge(s) verte(s)**  
1 **Echalote(s)**  
1 c. à soupe **Huile d'olive**

### Ingrédients pour la sauce béchamel

20 cl **Lait demi-écrémé**  
20 g **Beurre**  
20 g **Farine**  
30 g **Moutarde ancienne**  
2 c. à soupe **Estragon**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

- 2 Couper la pâte feuilletée en rectangles.
- 3 Piquer le centre de chaque carré avec une fourchette.  
Étaler de la béchamel sur chaque rectangle jusqu'à 1 à 2 cm du bord.
- 4 Déposer dessus 4 asperges.
- 5 Mettre au four pendant 20 minutes.

### **Étape 3**

#### Dressage

- 1 Sortir les feuilletés du four et les servir chauds ou froids.