



## Croissant aux asperges

🕒 Mise en place et préparation: env. 20 min

📅 Cuisson au four: env. 20 min

portion: 489 kcal, lip 31 g, glu 25 g, pro 28 g

### Ingrédients

pour 4 personnes

---

**24 asperges vertes** (env. 1 kg)  
**eau salée**, bouillante

---

**8 tranches de jambon**

---

**1 abaisse de**  
**pâte feuilletée** (Ø env. 32 cm)

**1 œuf**, légèrement battu

**50 g de sbrinz râpé**  
un peu de **poivre**

### Comment c'est fait:

1. Faire cuire les asperges par portions env. 3 min, retirer, plonger un instant dans l' eau glacée, égoutter, étaler sur un linge.
2. Etaler les tranches de jambon, poser 3 asperges sur chaque tranche, enrouler.
3. Badigeonner la pâte avec un peu d' œuf, répartir dessus 2/3 du fromage, appuyer légèrement, poivrer. Diviser la pâte en 8 parts. Poser les «fagots» d' asperges en travers et enrouler vers la pointe. Disposer les croissants sur une plaque chemisée de papier cuisson, dorer avec le reste d' œuf battu et parsemer avec le reste de fromage.

---

Cuisson: env. 20 min au milieu du four préchauffé à 220°C.

Préparation à l' avance: façonner les croissants aux asperges env. 1/2 journée avant. Garder à couvert au réfrigérateur. Au moment d' enfourner, dorer à l' œuf battu et parsemer de fromage.

---