



WINGS DE LÉGUMES



10 pers



30 minutes

INGREDIENTS

- 1 chou-fleur ou 1 botte d'asperges ou autres légumes croquants

Panure :

- 150 g de farine
- environ 100/150 g d'eau pétillante
- 2 c. à café d'ail semoule
- 2 c. à café d'oignon semoule
- 2 c. à café de paprika
- 1 pincée de piment
- Sel, poivre
- 100 g de corn-flakes nature
- 100 g de panko

MES TIPS

- Faire varier les épices de la panure selon l'envie (curry, paprika fumé, mélange mexicain, etc.).
- Ajouter un peu de jus d'orange ou autre liquide aromatique dans la panure pour varier les saveurs.
- Adapter les légumes selon la saison pour renouveler la recette.

PRÉPARATION

— PANURE —

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Mélanger la farine, l'eau pétillante, l'ail semoule, l'oignon semoule, le paprika, le piment, le sel et le poivre.
3. Ajuster la texture pour obtenir une consistance nappante.

— PRÉPARATION DES LÉGUMES —

1. Découper le chou-fleur en fleurettes d'environ 2 cm (ou préparer les asperges / autres légumes selon leur forme).
2. Plonger les morceaux dans la panure pour bien les enrober.
3. Déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson.

— ENROBAGE —

1. Concasser grossièrement les corn-flakes.
2. Répartir généreusement soit le corn-flakes, soit le panko sur les légumes panés.

— CUISSON —

1. Enfourner 20 minutes à 180 °C, jusqu'à obtenir un cœur tendre et un extérieur croustillant.

Bonheur & Papilles