



Les plats principaux

Pain plat garni de ricotta, asperges et prosciutto

Pour 4 personnes.

Ingrédients

Pour le pain plat

150 grammes de yaourt grec
1 cuillère à café d' épices italiennes
150 grammes de farine
huile d'olive
poivre
sel

Pour le topping

250 grammes de ricotta
1 citron
250 grammes d'asperges blanches
250 grammes d'asperges vertes
100 grammes petits pois
6 radis
120 grammes de prosciutto
1 poignée de rucola
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Pour le pain plat mélanguez le yaourt et les fines herbes avec la farine et pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte molle. Partagez la pâte en 4 portions que vous roulez en petites boules. Étaliez les petites boules le plus finement possible au rouleau à pâtisserie sur un plan de travail fariné. Badigeonnez-les d'huile d'olive et faites-les cuire à l'airfryer à 180 °C pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Épluchez les asperges blanches et coupez-en les bases dures. Coupez aussi la base dure des asperges vertes. Blanchissez toutes les asperges 5 minutes dans de l'eau légèrement salée. Les 2 dernières minutes ajoutez les petits pois.

Râpez l'épluchure de citron sur la ricotta. Pressez dessus un peu de citron puis salez et poivrez. Coupez les radis en fines lamelles.

Faites griller brièvement les asperges blanchies dans une poêle à griller huilée jusqu'à ce qu'elles soient bien marquées. Salez et poivrez.

Badigeonnez les pains plats avec la crème à la ricotta. Par-dessus répartissez les asperges, les petits pois et les radis. Parachevez avec du prosciutto, de la roquette et quelques gouttes d'huile d'olive.

Ustensiles de cuisine

rouleau à pâtisserie

Airfryer

Une poêle à griller

