



Flan aux asperges



4 pers



20 mn



10 mn

Les ingrédients

- 1 botte Asperges blanches
- 4 Oeufs
- 250 g Crème fraîche épaisse
- 10 cl Crème fraîche liquide
- 1 pincée Noix de muscade
- 3 brins Ciboulette
- 3 brins Persil
- 1 c. à c. Jus de citron
- 20 g Parmesan râpé
- 10 g Beurre doux
- 5 g Farine de blé
- Mesclun
- Sel fin
- Poivre moulu

La recette

Etape 1

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

Etape 2

Laver les asperges, couper les extrémités et les éplucher légèrement.

Etape 3

Les cuire 10 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égoutter soigneusement et presser délicatement pour retirer l'excès d'eau.

Etape 4

Mixer les asperges avec les œufs, la crème épaisse, une pincée de muscade, du sel et du poivre jusqu'à obtenir une texture lisse.

Etape 5

Beurrer et fariner un moule. Verser la préparation, lisser le dessus et saupoudrer de parmesan.

Etape 6

Déposer le moule dans un plat plus grand. Verser de l'eau chaude autour pour créer un bain-marie. Enfourner 40 minutes, jusqu'à ce que le flan soit pris et légèrement doré.

Etape 7

Pendant la cuisson, préparer la sauce : ciseler la ciboulette et le persil, puis les mélanger avec la crème liquide, un filet de jus de citron, du sel et du poivre. Réserver au frais.

Etape 8

Préparer la salade : laver et essorer la laitue. Couper le concombre en demi-rondelles et les tomates en quartiers. Mélanger le tout avec un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.

Etape 9

Laisser tiédir le flan 10 minutes avant de le démouler. Servir avec la sauce citronnée aux herbes et la salade fraîche.

