

Flan d'asperges

Nombre de personnes 4 personnes

Niveau Moyen

Temps de préparation 30 minutes

Temps de cuisson 25 minutes + 30 minutes au four

Ingrédients

- 400 g d'asperges blanches
- 4 c. à café d'œufs de lompe noirs
- 2 œufs
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 dl crème fraîche allégée
- 4 branches d'aneth
- Sel et poivre

Etapas de la recette

1. Epluchez les asperges de la pointe vers le pied. Retirez les extrémités dures (environ 2 cm).
2. Coupez en petits morceaux. Réservez les pointes.
3. Beurrez 4 moules à flan (diamètre d'environ 7 cm).
4. Faites cuire (à l'eau ou à la vapeur) les asperges durant environ 15 min.
5. Mixez finement les petits morceaux d'asperges.
6. Battez les œufs et la crème fraîche jusqu'à obtention d'une mousse aérée (à l'aide d'un mixeur ou d'un batteur).
7. Intégrez ce mélange à la purée d'asperges, salez et poivrez.
8. Répartissez l'ensemble dans les moules. Cuisez-les au bain-marie pendant 30 min. (four préchauffé à 180°).
9. Présentation
10. Démoulez les flans. Si vous avez bien beurré les moules au préalable, ils se démouleront facilement en les retournant.
11. Décorez chaque flan d'œufs de lompe, des pointes d'asperges réservées et d'une branche d'aneth.
12. Salez et poivrez. Servez éventuellement avec une feuille de salade et une tomate.