

Flan d'asperges vertes.

Température : 140°C

Taux d'humidité : 100%

Cuisson : 30 min

Ingrédients pour 4 personnes :

400 g d'asperges vertes

3 cuillères à soupe de crème épaisse

2 œufs

Ciboulette

Sel

Poivre



Préchauffez le four à 100°C, 100% d'humidité.

- Préparez les asperges, coupez les pointes et réservez-les.
- Placez les tiges dans le plat Gastro Norm perforé et laissez cuire 20 min.
- Une fois les asperges cuites, augmentez la température du four à 140°C, 100% d'humidité.
- Mélangez 3 cuillères à soupe de crème épaisse, 2 œufs battus, du sel, du poivre et la ciboulette ciselée.
- Ajoutez les asperges cuites et mixez le tout. Versez la crème d'asperges dans des ramequins.
- Répartissez les pointes d'asperges dans les moules. Faites cuire 10 à 15 min dans le four combiné-vapeur.
- Laissez tiédir, accompagnez éventuellement de sauce tomate.