

FLANS AUX ASPERGES

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 12 min



400 g d'asperges vertes

2 œufs battus

3 cuillères à soupe de lait

3 cuillères à soupe de crème épaisse

1 cuillère à soupe de ciboulette ciselée

4 pincées de coriandre moulue (mon petit plus)

sel

poivre du moulin

- 1 Couper les pointes des asperges et les réserver.
- 2 Mettre les tiges d'asperges dans un plat allant au micro-onde avec le lait et faire cuire 5 min à pleine puissance.
- 3 Mettre les asperges cuites dans un robot et les mixer avec les œufs, la crème fraîche, coriandre moulue, sel et poivre.
- 4 Ajouter la ciboulette à la préparation précédente, bien mélanger.
- 5 Répartir la crème d'asperge dans des petits ramequins. Disposer les pointes d'asperges dessus.
- 6 Faire cuire au micro-onde 5 min à 500 watts, laisser reposer 3 min puis poursuivre la cuisson 2 min à pleine puissance.
- 7 Servir tiède.