

# Flan d'asperges vertes au parmesan

Recette de votre conseillère Guy Demarle :  
Corinne CHARRIER-OLMETA  
Tel : 02.40.53.59.78 ou 06.62.08.61.83



## Ingrédients pour 5 personnes:

- 1,5l d'eau
- 12 asperges vertes fraîches
- 80g de crème liquide à 12%, 15% ou entière
- 1 c à c de maïzena
- 1 gros œuf
- 40g de parmesan
- sel fin

## Préparation :

1. Placez vos empreintes cœurs profonds sur une plaque perforée (ou une grille du four)
2. Préchauffez le four à 180°C
3. Mettez 1,5 l d'eau salé dans le bol, disposez le panier inox et amenez l'eau à ébullition 6 minutes 120°C, vit 2 (en n'oubliant pas le bouchon)
4. A l'aide d'un économe, prélevez 5 gros copeaux de votre parmesan et mettez les de côté pour le décor. Réduisez le reste en poudre à l'aide d'une râpe
5. Lavez les asperges, retirez la base sur 1cm environ puis coupez les têtes (sur 4 à 5 cm). Coupez les tiges en petits tronçons d'1cm environ.
6. Plongez les pointes d'asperges dans le panier inox et cuire 3 minutes à 120°C vit 2 (elles doivent rester croquantes). Retirez-les du panier inox et remplacez-les par les tronçons. Réserver les pointes.
7. Cuire les tronçons d'asperges pendant 9 minutes à 120°C, vit 2 (ils doivent être bien tendres).
8. Retirez le panier inox, et remettez les tronçons d'asperges dans le bol avec la crème liquide et mixez 30 secondes à vitesse 5, plus quelques impulsions Turbo, pour obtenir une purée.
9. Ajoutez la maïzena et mélangez 10 sec, vit 3. Ajoutez les œufs et le parmesan rapé et mélangez 30 sec à vit 5.
10. Rectifiez l'assaisonnement puis remplissez les empreintes et mettez au four à 180°C pendant 15 à 20 minutes (on voit que c'est cuit lorsque les bords se détachent seuls de la paroi).
11. Sortez du four et attendez 5 minutes au moins pour démouler, décorez avec les pointes d'asperges et les copeaux de parmesan émiettés et servez tièdes.

Accessoires	Ingrédients				Turbo ou Pétrissage
	Eau+sel	6 min	120°C	Vit2	
	Pointes d'asperges	3 min	120°C	Vit2	
	Tronçons d'asperges	9 min	120°C	Vit2	
	Tronçons d'asperges+crème	30sec		Vit 5	1 ou 2 fois
	maïzena	10 sec		Vit 3	
	Œuf, parmesan	30 sec		Vit 5	