



FLAN AUX ASPERGES

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 250 g de crème fraîche
- 2 bocaux d'asperges blanches
- quelques petites asperges vertes pour la décoration
- 4 œufs
- sel

Préparation de la recette :

Préchauffer le four à 180°C.

Bien égoutter les asperges et les presser pour en extraire toute l'eau.

Dans un mixeur, mettre les asperges blanches.

Mixer jusqu'à ce que les fibres des asperges aient toutes disparues.

Puis ajouter les œufs entiers, la crème fraîche et du sel.

Mixer 30 secondes jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse.

Beurrer un moule à cake, fariner légèrement.

Verser la préparation.

Enfourner au bain-marie et faire cuire pendant 40 minutes environ.

Servir froid.

Les recettes ont été élaborées par une diététicienne (Alexandra Martin) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.

N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : nutrition@afa.asso.fr