

Flan aux asperges et ciboulette



🍴 4 portions · ⌚ prep. 40m · 🕒 cuisson 30m

🥚 œufs 🥛 lait 🌿 sulfites

Flan léger aux asperges et philadelphia, servi avec une sauce crème au vin blanc et échalotes. Une entrée agréable et légère.

France

INGRÉDIENTS

☐ asperges	500 g	☐ échalotes	2
☐ philadelphia	150 g	☐ beurre	30 g
☐ œufs	3	☐ vin blanc	100 ml
☐ ciboulette		☐ crème liquide	200 ml
☐ sel		☐ sel	
☐ poivre		☐ poivre	

PRÉPARATION

— Flan —

1. Éplucher les *asperges* et les cuire à la vapeur dans un *panier vapeur*.
2. Dans un *blender*, mixer les asperges avec le *philadelphia*, les *œufs*, la *ciboulette* finement ciselée, le *sel* et le *poivre*. Verser dans des moules individuels beurrés.
3. Cuire *30 minutes* au bain-marie à 180°C.

— Sauce —

4. Ciseler les *échalotes* et les faire revenir dans une *casserole* avec un peu de *beurre*. Déglacer avec le *vin blanc* et ajouter la *crème liquide*. Assaisonner avec *sel* et *poivre*. Faire réduire à feu doux *10 minutes*.
5. Servir les flans démoulés, nappés de sauce et parsemés de ciboulette.