

## **FLANS D'ASPERGES**

### **Ingrédients :**

**500 g d'asperges (calibre petit)  
50 g d'amandes effilées  
110 g de parmesan rapé  
3 oeufs  
400 ml de crème fraîche  
sel  
poivre**

### **Préparation**

- 1. Couper les asperges en tronçons de 4 cm et faites les cuire à la vapeur (autocuiseur 2 minutes)**
- 2. Pendant ce temps, faire dorer rapidement les amandes dans une poêle sans matière grasse. En réserver quelques unes pour parsemer le dessus de la préparation avant d'enfourner.**
- 3. Dans un saladier, battre les oeufs en omelette. Ajouter le crème, les amandes et le parmesan. Poivrer, saler.**
- 4. Déposer les asperges dans un plat à gratin.**
- 5. Verser dessus le mélange avec les oeufs. Parsemer de quelques amandes grillées puis enfourner pour 20 à 25 minutes de cuisson à 180 °C/th6.**
- 6. Servir chaud accompagné d'une salade verte bien croquante.**