

FLANS D'ASPERGES (pour 7 muffins)

150 g d'asperges
2 œufs
75 ml de crème fraîche
quelques brins de cerfeuil
75 ml de lait
sel et poivre à volonté

Faire cuire les asperges.

Réserver les pointes pour le décor.

Mixer le reste.

Mélanger les œufs, la crème, le lait, les asperges mixées, le sel et le poivre.

Répartir le mélange dans les alvéoles du moule à muffins et faire cuire 5 mn au micro-ondes, puissance décongélation puis 2mn30 à 500 Watts.

Laisser reposer 2mn.

Démouler les flans, décorer des pointes d'asperges et servir aussitôt.

Cuisson au four traditionnel 30mn au bain-marie, Th5 ou 150°C