

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.**