

# Petits flans d'asperges vertes

Bonjour à toutes et tous,

Avant le premier week-end prolongé, j'avais envie de partager avec vous une recette de saison qui pourrait régaler vous et vos convives.

Après les avoires longuement attendus, et sans doute plus cette année que les précédentes, les légumes de printemps débarquent enfin sur les étals. Le bal est ouvert par les [bottes d'asperges](#) que l'on voit pointes dressées et bien alignées. L'**asperge** est un légume clivant – je trouve -, entre fervents amateurs et fervents détracteurs. Alors trouver une recette qui convienne à tous lorsque l'on veut cuisiner de saison peut être un vrai casse-tête. Il y a peu, en traînant sur le net en quête d'une telle recette, je suis tombée sur le concept de *petits flans aux asperges* ([source ici](#)). Les asperges mixées pour éviter les fils comme l'appareil crémeux avait de quoi plaire aux détracteurs, et la richesse en légume de quoi plaire aux amateurs.

J'ai donc tenté et adapté cette recette pour un repas entre amis, savait-on jamais. Si de mon côté j'ai largement apprécié de fait qu'on puisse la préparer à l'avance, une fois à table, les flans ont reçu pas mal de suffrages. Les amateurs ont adoré chaud, car on relève la saveur de l'asperge, les détracteurs ont préféré froid pour mettre le fromage en avant. Et la petite taille de cette entrée apportait la quantité nécessaire pour se faire plaisir, sans plus. Recette précautionneusement mise de côté.

Avant le long pont qui s'annonce, il me semblait bien de vous proposer cette recette de flan asperges vertes. Peut être vous inspirera-t-elle pour ce week-end ... ou plus. Bonne journée !

- (Petits) Flans -  
d'asperges vertes



(c) Au Fil du Thym

Petits flans asperges vertes

---

# Recette : Petits flans d'asperges vertes

Saison de la recette: Mi Avril – Mi Juin

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

## Ingrédients

Pour 4 à 6 personnes (selon plat/entrée) :

- 1 botte d'asperges vertes
- 1 échalote
- 3 œufs
- 120 ml de crème
- 30 g de maïzena (cf. 1)
- 30-40 g de tomme de chèvre « râpable » (cf. 2)
- Une dizaine de feuilles d'estragon
- sel, poivre

## # Réalisation

- Lavez les asperges. Retirez le pied dur puis épluchez-les à l'économe. Coupez-les en trois tronçons. Épluchez l'échalote. Lavez et hachez l'estragon puis réservez-le à part.
- Faites cuire les asperges et échalotes dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres (environ une dizaine de minutes).
- A l'issue de ce temps, égouttez soigneusement. Réservez quelques têtes d'asperges en décoration (une par ramequin). Placez les asperges et échalotes dans un

blender et mixez le tout.

- Ajoutez les œufs, la crème, la maïzena et la tome râpée et mixez longuement afin d'homogénéiser le mélange et commencer à faire mousser la préparation.
- Salez, poivrez à convenance.
- Versez la préparation dans des ramequins préalablement huilés. Parsemez d'estragon. Enfournez à 180°C pour 25-20 minutes.
- Attention : Au bout des 10 minutes, ajoutez la tête d'asperge décorative sur vos ramequins.

Servez le flan asperges tièdes ou frais.

## Astuces

- *Variantes* : La recette est aussi réalisable avec des asperges blanches, violettes ou un mélange
- (1) La maïzena est remplaçable par de la farine ou farine de pois chiches. (2) Vous pouvez aussi remplacer la tomme par du parmesan.
- À l'avance / Conservation : Vous pouvez préparer ces petits flans asperges 24 h à l'avance et les conserver 1 à 2 jours au réfrigérateur après préparation.



(C) Au Fil du Thym

Petits flans asperges vertes

---