

Flan d'asperges et pousses d'épinards



INGRÉDIENTS

- 200g d'asperges vertes
- 50g de pousses d'épinard
- 3 oeufs
- 25g de parmesan
- 25mL de lait ½ écrémé
- 10mL d'huile d'olive
- Ciboulette

PRÉPARATION



- Préchauffez le four à 180°C
- Nettoyez puis coupez les asperges vertes en morceaux en laissant les pointes intactes.
- Nettoyez les pousses d'épinard.
- Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive. Faites cuire les asperges et les pousses d'épinard 15 à 20 minutes à feu doux.
- En cours de cuisson, ajoutez un filet d'eau si nécessaire pour éviter que ça accroche.
- Dans un saladier, battez les œufs en omelette avec le lait. Ajoutez le parmesan rapé, du sel et du poivre.
- Une fois les légumes cuits, mixez-les finement avec la ciboulette, du sel et du poivre. Pensez à réserver quelques pointes d'asperges pour la décoration.
- Mélangez la purée de légumes avec la préparation précédente à base d'œufs.
- Versez la préparation dans des ramequins individuels préalablement huilés. Disposez une pointe d'asperge au-dessus de chaque flan puis enfournez 35min. Servir chaud ou tiède.



Atouts Nutritionnels

Les asperges et les épinards sont riches
en fibres et en vitamines.

L'asperge a une action diurétique reconnue.

Valeurs nutritionnelles par portion :

85 Kcal

Protéines : 4g

Glucides : 2g

Lipides : 8g