

Flan d'asperges et poivrons rouges

INGRÉDIENTS POUR 6 RAMEQUINS :

(ramequins individuels en pyrex)

- 225g d'asperges blanches surgelées (on peut aussi travailler des asperges fraîches)
- 1 botte d'asperges vertes
- 4 œufs
- 100ml de crème allégée à 5% de lipides
- 400g de poivrons rouges (300g en net)
- Sel, poivre, vinaigre balsamique

PRÉPARATION :

- EplucheCuire les asperges blanches à l'eau bouillante salée +/- 10 minutes (si asperges fraîches, les peler soigneusement).
- Cuire les asperges vertes débarrassées des bouts durs à l'eau bouillante salée pendant 5 à 6 minutes
- Après cuisson, conserver quelques têtes d'asperges blanches et vertes pour la décoration
- Le reste des asperges est découpé en morceaux et mixés finement
- Battre les œufs entiers au batteur électrique avec la crème, le poivre et le sel
- Verser le mélange dans une casserole avec la purée d'asperges. Mélanger sur feu doux
- Le mélange tiède est versé dans les ramequins en pyrex
- Cuire à demi-puissance au micro-ondes pendant 5 à 6 minutes
- Préparer le coulis de poivrons rouges : placer les poivrons au grill pour bien les colorer afin d'ôter aisément la peau. Découper les poivrons et les mixer. Assaisonner de poivre et de vinaigre balsamique
- Dresser sur assiette en disposant d'abord le coulis puis les flans démoulés et garnir avec les pointes d'asperges

Remarque : on peut préparer la recette à l'avance ; pour cela les flans sont conservés au frigo et au moment de servir, on passe 1 minute au micro-ondes et on réchauffe les pointes d'asperges et le coulis. La préparation se consomme tiède.

VALEURS NUTRITIONNELLES :

- Energie : 420 kJ/ 100 kcal
- Matières grasses : 4 g
- Glucides : 8 g
- Protéines : 10,5 g
- Fibres : 3 g

