

Flans Asperges Lardons

Pour une vingtaine de petits flans :

- **750 g d'asperges vertes**
- **200 g de lardons**
- **6 œufs entiers**
- **80 g de gruyère râpé**
- **200 g de crème fraîche épaisse ou semi-épaisse**
- **100 g de lait demi-écrémé (ou lait de soja)**
- **1 bouquet de ciboulette**
- **sel et poivre**

1. Faire cuire à la vapeur les asperges pendant 15 minutes.
2. Réserver une vingtaine de tête d'asperges pour la finition.
3. Mixer le reste des asperges avec les œufs, le gruyère, la crème fraîche, le lait et la ciboulette.
4. Assaisonner généreusement en le sel et le poivre.
5. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
6. Verser la préparation dans des petits ramequins ou une plaque à muffins préalablement beurrés.
7. Déposer 2 à 3 lardons par ramequin ou par moule.
8. Enfourner pendant 45 minutes de cuisson.
9. Une fois cuits et tièdes, démouler les flans puis les décorer avec les têtes d'asperges : c'est prêt ! ☐

☐ Vous pouvez également émincer quelques brins de ciboulettes à disposer au dernier moment sur les flans. ☐
Ils seront idéaux en apéro ou en entrée avec une salade verte ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

