



FLANS DE POINTES D'ASPERGES AU SAUMON

*Préparation : 20 min. / Cuisson (180°C) : 30-40 min. /
Pour 6 personnes*

Les ingrédients

- 2 bocaux de pointes d'asperges vertes
- 2 c. à soupe de fécule de maïs
- 6 œufs
- 20 cl de crème liquide
- 140 g de saumon fumé
- 2 c. à soupe bombées de pesto
- 1 c. à café de moutarde
- 3 pincées de noix de muscade
- Fleur de sel, poivre 5 baies du moulin

1.

Préchauffer le four à 180°C. Détailler le saumon en petits morceaux. Bien égoutter les pointes d'asperges. En réserver 6, chacune taillées en 2, et couper le reste en morceaux.

2.

Dans un grand bol, délayer la fécule avec la crème. Y ajouter les morceaux d'asperges, les œufs, le pesto, la moutarde et la noix de muscade. Poivrer généreusement et mélanger bien le tout en battant avec une fourchette.

3.

Préparer des pots en verre (ou des ramequins). Les disposer dans un plat à gratin. Verser un peu de crème aux asperges puis déposer quelques morceaux de saumon dans chacun. Répéter l'opération jusqu'à ce que les pots soient presque remplis. Déposer les pointes d'asperges réservées sur le dessus.

4.

Verser de l'eau entre les ramequins jusqu'aux 3/4 de la hauteur du moule. Enfournier pour 35 minutes environ. Ces flans peuvent se déguster encore tièdes ou froids, pour emporter en pique-nique par exemple.



Le saumon fumé peut être remplacé par du thon émietté par exemple, en complétant la préparation avec une petite boîte de concentré de tomate et 2 c. à café rases de moutarde.