

Flan d'asperges de Maïa

L'avis NutriDiet

Energie : 82 kcal pour 100 g

107 kcal par part (130 g)

Riche en : folates, fibres, vitamines B9 et K.

Fort pouvoir antioxydant

½ portion de légumes



Pour 6 personnes

Ingrédients

300 g d'asperges cuites

3 œufs

10 à 20 g d'herbes aromatiques selon vos goûts (ciboulette, persil, estragon, basilic, ...)

3 cs de mayonnaise

1 sachet gelée de Madère

sel, poivre

Tomates cerise et feuilles de salade pour la décoration

Faites cuire les asperges et égouttez-les bien.

Préparez la gelée : versez le sachet dans ¼ L d'eau tiède.

Préparez 3 œufs durs.

Mixez tous les ingrédients (asperges, œufs, herbes, mayonnaise, gelée) dans un robot et versez la préparation dans un moule. Réservez au frais pendant 4 heures minimum.

Démoulez le flan sur une assiette et décorez-le avec des feuilles de salade et des tomates cerise.

Astuces : pour les plus pressés, vous pouvez utiliser des asperges en bocal