

## *Flans d'Asperges Vertes au Coulis de Carottes*

Nombre de personnes: 6

Temps de préparation: 45 minutes

### Ingrédients:

- ASPERGE(S)	500g vertes
- CREME FRAICHE	100g
- OEUF(S)	4
- SEL	
- POIVRE	
- NOIX DE MUSCADE	
- PAPRIKA	1/4 c à café
- CAROTTE(S)	250 - 300g
- BEURRE	2 belles noix



### Recette:

- Coupez toutes les pointes des asperges sur une longueur de 4 à 5 cm.
- Coupez les pieds durs de chacune des asperges, puis taillez le reste en rondelles.
- Placez ces asperges dans un plat creux avec un fond d'eau et du sel. Couvrez d'un film alimentaire et faites cuire au micro-onde pour 6 min 30 sec.
- Réservez les pointes d'asperge.
- Préchauffez le four à 160°C.
- Passez le reste des asperges au mixeur avec 50g de crème fraîche.
- Dans un part creux, fouettez les œufs avec le sel, le poivre, la muscade et le paprika. Incorporez la purée d'asperges et le reste de crème fraîche. Fouettez énergiquement.
- Huilez des moules en silicone et versez ce mélange dans les moules. Enfournez pour 15-17 minutes.
- Entre temps, pelez et coupez les carottes en rondelles. Coupez-les ensuite au coupe légumes en tous petits dés.
- Transvasez ces dés de carottes dans un plat creux avec un fond d'eau et du sel. Couvrez d'un film alimentaire et placez au micro-onde pour 6 min.
- Réservez 2 c à soupe de dés de carottes.
- Passez le reste des carottes au mixeur avec les noix de beurre. Salez et poivrez.
- Au moment de servir, réchauffez légèrement les asperges et les dés de carottes au micro-onde.
- Dressez un lit avec le coulis de carottes, déposez ensuite le flan d'asperges et décorez avec les pointes d'asperges et les dés de carottes réservés.

### Remarque:

Pour 6-7 flans.

Ces flans peuvent également être servis en entrée.