

Quiche aux asperges vertes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 pâte brisée ou sablée
- 16 asperges vertes
- 2 oeufs
- 200 ml de yaourt ou de fromage blanc (pour faire plus light) ou de crème
- 35 g de parmesan
- 1 pincée de piment d'Espelette
- sel

Préparation :

Faites cuire vos asperges à l'eau bouillante salée, pendant cinq minutes ou une dizaine de minutes à la vapeur. Rafraîchissez-les immédiatement à l'eau très froide pour fixer la couleur. Préchauffez le four à 220 °C. Battez les deux œufs, les 200 ml de yaourt, le piment d'Espelette, une pointe de sel et la moitié du parmesan. Mettez la pâte dans le moule, disposez les asperges sur le fond de tarte, versez la préparation à base d'œufs à l'intérieur, râpez le parmesan. Enfournez à four chaud. Au bout de dix minutes, descendez la température à 180°C et laissez cuire vingt minutes supplémentaires.

Flan d'asperges vertes sans pâte

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 botte d'asperges vertes
- 5 œufs
- 250 g de ricotta
- 1 cuillère à soupe de basilic séché
- sel, poivre

Préparation :

Préchauffez le four à 180°C. Equeutez et émincez les asperges et fendez les pointes en deux. Fouettez les œufs avec la ricotta et le basilic. Salez et poivrez. Ajoutez les asperges, sauf les pointes, et mélangez. Mettez la préparation dans un plat à gratin et déposez, sur le dessus, les pointes d'asperges. Enfournez quarante minutes et servez.

Bon appétit !