

Flan au saumon et aux asperges vertes

Ingrédients :

- 200g de pavé de saumon
- 8 asperges vertes
- 1 gros oignon
- 2 œufs
- 10cl de crème
- 10cl de lait
- sel et poivre du moulin



Préparation :

1. Lavez et faites cuire les asperges à la vapeur pendant 15 minutes.
2. Pendant ce temps épluchez l'oignon et détaillez-le. Faites revenir dans une poêle puis ajoutez le pavé de saumon. Salez, poivrez et laissez cuire pendant 10 minutes à feu doux en déglaçant avec un peu de vin blanc. Le saumon doit être rosé. Une fois le saumon cuit détaillez-le en morceaux.
3. Fouettez les œufs puis ajoutez la crème liquide et le lait, salez, poivrez.
4. Disposez la préparation saumon/oignons ainsi que deux asperges dans le fond des 4 ramequins (**un plat à gratin fera l'affaire pour celles qui n'ont pas de ramequins**)
5. Versez la crème aux œufs par-dessus.
6. Placez les ramequins au four et faites cuire pendant 25 minutes à 200°C
7. thermostats 6-7.

