



Clafoutis aux asperges vertes

Une recette d'Eric Frechon, chef 3 étoiles du restaurant Epicure du [Bristol Paris](#)

Temps de préparation : 45 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 500 g d'asperges vertes
- 30 cl de crème liquide
- 3 œufs
- 4 jaunes d'œuf
- 100 g de parmesan en poudre
- 20 g de beurre doux
- 50 g de chapelure de pain de mie
- 10 g de Maïzena

Sel, poivre

Pour le moule (diamètre 25 cm)

- 20 g de beurre doux
- 50 g de sucre semoule

1. Eplucher la queue blanche des asperges et conserver de côté les épluchures.
2. Couper la queue des asperges et conserver de côté.
3. Couper les têtes des asperges et conserver de côté.
4. Couper le corps des asperges en petits morceaux de 1 cm et conserver de côté.
5. Casser les œufs et séparer les blancs des jaunes.
6. Dans un saladier, mélanger 3 œufs entiers et 4 jaunes.
7. Beurrer et chemiser le moule avec la chapelure de pain de mie.
8. Préchauffer le four à 180°.
9. Dans une casserole, déposer les épluchures et les queues d'asperges.
10. Ajouter 30 cl d'eau.
11. Saler légèrement et laisser cuire pendant 10 minutes.
12. A la fin, récupérer l'eau de cuisson qui va nous servir de bouillon et jeter à la poubelle les épluchures et les queues.
13. Ensuite, faire cuire pendant 3-4 minutes les têtes d'asperges dans le bouillon que nous avons conservé. Egoutter les têtes d'asperges et les conservez de côté.
14. Toujours dans le même bouillon, plonger le corps des asperges coupé et ajouter la crème liquide.
15. Laisser cuire pendant 7 minutes à feu doux.
16. A l'aide d'un blendeur, mixer cette préparation.
17. Une fois mixée, ajouter les 3 œufs entiers, les 4 jaunes, la Maïzena et le parmesan en poudre. Bien mélanger puis rectifier l'assaisonnement.
18. Disposer les têtes d'asperges dans le moule à clafoutis et recouvrir de l'appareil préparé ci-avant.
19. Laisser cuire pendant 35 minutes.

Astuce du chef

Ce clafoutis peut être réalisé avec des asperges blanches, ou un panaché d'asperges vertes et blanches.