



## **Clafoutis salé aux asperges blanches, amandes et parmesan**

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Recette pour 4 personnes

### **Ingrédients**

- 500 g d'asperges blanches
- 50 g d'amandes effilées
- 80 g de parmesan râpé
- 3 œufs
- 50 cl de crème liquide
- Sel
- Poivre

1. Peler les asperges, ôter la partie fibreuse du talon. Rincer puis couper les asperges en tronçons d'environ 4 cm (en préservant les pointes entières).
2. Les faire pocher à l'eau bouillante salée environ 10 min (ajouter 5 min pour des asperges de gros calibre).

3. Pendant ce temps, faire dorer rapidement les amandes à la poêle sans matière grasse. En réserver quelques-unes (pour en parsemer le dessus de la préparation avant d'enfourner).
4. Dans un saladier, battre les œufs en omelette. Ajouter la crème, les amandes et le parmesan. Poivrer, saler à peine (le parmesan s'en charge).
5. Refroidir les asperges : les déposer dans une passoire puis les plonger dans une eau glacée. Bien égoutter puis déposer les asperges dans un plat à gratin.
6. Verser dessus l'appareil à clafoutis salé. Parsemer de quelques amandes grillées puis enfourner pour 20 à 25 min de cuisson à 180°C/Th 6. Servir chaud accompagné d'une salade verte bien croquante.

© Philippe Dufour pour [Interfel – Les Fruits et légumes frais](#)