

I love Fruit & Veg d'Europe sert un flan de Pâques aux asperges vertes



NOUVELLES FOURNIES PAR
I Love Fruit & Veg from Europe →
27 mars, 2024, 05:00 GMT

PARIS, 27 mars 2024 /PRNewswire/ -- La campagne "**I Love Fruit & Veg from Europe**" présente ce **flan d'asperges vertes élégant** et savoureux à base d'asperges, de pommes de terre et d'échalotes. La campagne, cofinancée par l'Union européenne et gérée par cinq organisations de producteurs agricoles - Terra Orti, A.O.A., La Deliziosa, Agritalia et Meridia - promeut les fruits et légumes Made in Italy et Made in Europe.

L'histoire de l'asperge remonte au premier siècle, lorsque les Égyptiens cultivaient l'asperge pour des raisons médicinales et l'offraient même aux dieux dans leurs rituels.

CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

www.ilovefruitandvegfromeurope.com/fr

Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Research Executive Agency (REA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

ENJOY IT'S FROM EUROPE

@ilovefruitandvegfromeurope
 ilovefruitandvegfromeurope
 I Love Fruit & Veg from Europe

footer_oriz_F_V_IM2_FR_1_Logo



L'asperge est riche en minéraux et en vitamines A, C et acide folique et peut aider à la santé intestinale et aider à abaisser la pression artérielle.

Flan aux asperges vertes - quatre personnes

Ingrédients :

- Asperges vertes **1.2kg**
- Pommes de terre **4**
- Œufs **4**
- Crème **30cl**
- Ciboulette **1 botte**
- Beurre **30g**
- Sel, poivre

Pour la sauce :

- Vin blanc **20cl**
- Échalotes hachées **2**
- Crème fraîche **25cl**
- Lime **1**
- Ciboulette **1 botte**
- Sel, poivre

Faites chauffer une casserole d'eau salée. Épluchez et coupez les pommes de terre en petits morceaux, puis épluchez, lavez les asperges et coupez les tiges à 5 cm sous les pointes. Cuire les tiges d'asperges et la pomme de terre pendant 20 minutes, puis égoutter. Hacher la moitié des tiges et mélanger avec la ciboulette finement hachée, puis ajouter les œufs et la crème, saler et poivrer et bien mélanger. Préchauffer le four à 180 °C. Verser un peu d'eau dans une plaque à four et beurrer un moule à couronne. Garnir le moule avec les tiges d'asperges entières et les tranches de pommes de terre puis couvrir avec le mélange d'asperges et d'œufs. Mettre le moule au bain-marie et cuire 30 minutes. Maintenant, préparez la sauce. Mettre les échalotes hachées dans une casserole avec le vin blanc à feu doux et réduire de moitié. Retirer du feu, et tout en fouettant, ajouter la crème fraîche, le jus de lime, la deuxième botte de ciboulette hachée (garder un peu pour la décoration) et assaisonner. Bien mélanger. Vérifiez que le flan est cuit avec la pointe d'un couteau qui

devrait sortir sec. Sortez-le du four et laissez au bain-marie encore 15 minutes avant de le démouler. Servir le flan garni de la sauce. Décorer avec les pointes d'asperges et la ciboulette.

Pour plus de recettes : www.ilovefruitandvegfromeurope.com

Joyeuses Pâques ! Jouir. C'est de l'Europe !

Logo - https://mma.prnewswire.com/media/2186805/Logo_F_V_Logo.jpg

Logo - https://mma.prnewswire.com/media/2186801/footer_oriz_F_V_IM2_FR_1_Logo.jpg