

SPÀRICHEL-FLÀN

Zütàte :

4
pers.

1,250 kg Spàrichle
4 Eier
50 g Mèhl
50 g Bütter
1/2 Liter Milich
Sàlz, Pfeffer, Mùschkàtnùss

Rezept-Àblauf :

D'Spàrichle schàle ùn d'griene Spitze sowie 's zàrte Teil vùm Stiel bhàlde.

Se wàsche ùn se ìn 2 cm-làngi Stìckle schniide.

D'Spàrichle ìn e Sìbb üss Metall màche ùn àlles zàmme 5 Minüte läng ìn kochendem Sàlzwàsser àbkoche.

Se àbtropfe lon, àbkìehle, wìdder àbtropfe lon.

Ìnere Form 's Mèhl mìt de Eier beàrweite, mìt de Milich ùn'em licht gschmolzene Bütter ànrìehre, sàlze, pfeffere, Mùschkàtnùss dezügenn.

De Bodde vùnere Plàtt mìt Bütter inschmìere, d'Spàrichle-Stìckle scheen ànneleje, de Teig drìwwer màche ùn ìn heissem Offe 210° (th7) 35 bis 40 Minüte koche lon.

Lon's euch g'schmecke

FLAN AUX ASPERGES

Ingrédients :

4
pers.

1,250 kg d'asperges
4 oeufs
50 g de farine
50 g de beurre
1/2 litre de lait
sel, poivre, muscade

Progression de la recette :

Epluchez les asperges et conservez les pointes vertes et la partie très tendre de la tige.

Lavez-les et coupez-les en morceaux de 2 cm de longueur.

Mettez-les dans une passoire en métal et plongez-les 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée.

Egouttez-les, rafraîchissez-les et égouttez-les à nouveau.

Dans une terrine, travaillez la farine avec les œufs, délayez avec le lait et le beurre juste fondu, salez, poivrez et mettez de la muscade.

Beurrez le fond d'un plat allant au four, disposez les morceaux d'asperges, versez la pâte dessus et faites cuire à four chaud - 210° (th7) - pendant 35 à 40 minutes.