

Pour 4 Personnes
environ

Cake aux Asperges fraîches.

Q

1 Kg 200 de belles et grosses asperges -
250 gr de jambon de Paris (mêlée ou autre)
4 œufs
50 gr de farine
50 gr de beurre -
 $\frac{1}{2}$ l de lait et 2 C à Soupe de Crème fraîche -
+ sel + poivre + muscade râpée (très peu)

Prendre les parties tendres des asperges
et couper en tronçons (petits)
Poncer 5 minutes dans l'eau bouillante
Bien égoutter et rafraîchir à l'eau froide et ensuite

Mélanger les œufs, avec la farine
délayer avec le lait, et le beurre fondu -
Rajouter le jambon coupé en petits cubes,
+ du sel et du poivre, et la noix muscade -
Beurrer très largement un moule
à cake y verser la préparation et
mettre au four 40 à 50 minutes environ
four préchauffé thermostat 5/6 - (gaz)
comme pour le cake à la latte
il faut qu'une lame de couteau, plantée
au milieu, en ressorte sèche, si non
continuer la cuisson -
Et Retirer du four sans attendre
pour ne pas dessécher
Se mange froid ou tiède
accompagné d'une bonne salade verte -

Pour un four électrique il faut multiplier par 3.

Si on ne craint pas les calories } donc 150°
à 180°
environ

on peut faire revenir à la
poêle dans $\frac{1}{2}$ beurre $\frac{1}{2}$ huile d'olive
les tronçons d'asperges -

Ils seront donc un peu faits.
et finiront de cuire ds la préparation
au four.

C'est bien meilleur - - -

Aujourd'hui 3 avril 2001 - Je viens de faire
ce cake aux asperges - j'y ai rajouté 1 boîte de
champignons de Paris, égoûtés et sautés au
beurre bien doré -
Il faudra que les ingrédients soient froids pour faire la
préparation. Le temps de cuisson est environ 1 H 15 à 1 H 30.