

Triangles asperges-feta

Pour 12 triangles

Préparation : 10 min – Cuisson : 25 min

Ingrédients :

- 4 œufs
- 40g d'oignons frits déshydratés ou 1 petit oignon
- 2 petits bocaux d'asperges vertes
- 160g de crème fraîche épaisse
- 1cs d'huile d'olive
- 70g de Grana
- 180g de Feta
- 120g de lait
- Poivre



Ustensiles spécifiques : une poêle, un robot mixer, une cuillère magique ou un fouet, un pichet verseur, une empreinte de 12 triangles en silicone et une plaque aluminium perforée.

www.lesdelicesabelle.fr

Réalisation :

- Préchauffer le four à 180°C (th. 6) et placer les empreintes triangles sur la plaque perforée.
- Dans une poêle, faire revenir les oignons frits dans le filet d'huile d'olive.
- Dans le robot, mettre la feta coupée en dés.
- Egoutter les asperges puis couper environ 3cm de pointes sur chaque asperge.
- En réserver 36 pour le décor.
- Mixer grossièrement tout le reste avec la Feta.
- Dans un pichet verseur, mélanger les œufs, le lait, la crème fraîche, la Grana et le poivre.
- Ajouter le mélange mixé asperges-feta.
- Verser dans les empreintes.
- Disposer 3 pointes dans chaque triangle.
- Enfourner 25 min.
- Laisser reposer 5 min avant de démouler et laisser tiédir ou refroidir avant dégustation.

Bon appétit !