



Œufs

Flan de carottes



1h05 **15 min** **50 min** **0** **185**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le flan de carottes

400 g **Carotte(s)**
1 c. à soupe **Fécule de
pomme de terre**
15 cl **Crème fraîche
épaisse**
2 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la purée

- 1 Eplucher puis laver les carottes.
- 2 Les couper en rondelles puis les faire cuire dans une casserole d'eau frémissante pendant 30 minutes.
- 3 Egoutter les carottes, les passer au mixeur puis réserver.

Étape 2

Réalisation des flans et cuisson

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6).
- 2 Battre les œufs avec la crème, ajouter la fécule et mélanger. Ajouter ce mélange à la purée de carottes. Assaisonner avec du sel et du poivre.
- 3 Garnir des petits ramequins de cette préparation et faire cuire au four pendant 20 minutes.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir les flans du four, déguster tiède ou froid.