



Légumes variés
Mousse de carotte



1h10 **30 min** **40 min** **0** **187**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

800 g **Carotte(s)**
3 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
80 g **Crème fraîche épaisse**
1 **Sel**
1 pincée(s) **Noix de muscade en poudre**

Étape 1

Cuisson et préparation des carottes

- 1 Eplucher les carottes.
- 2 Les laver puis les couper en rondelles.
- 3 Porter une grande casserole d'eau à ébullition, plonger les carottes dedans et faire cuire pendant 20 minutes.
- 4 Egoutter et mixer avec la crème fraîche, le sel, la noix de muscade. Laisser refroidir.

Étape 2

Préparation de la mousse

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Casser les oeufs. Séparer les blancs des jaunes.
- 3 Verser les jaunes dans la purée de carottes et fouetter.
- 4 Battre les blancs en neige bien ferme.
- 5 Incorporer les blancs à la purée de carottes refroidie avec une cuillère en bois.

Étape 3

Cuisson de la mousse de carotte

Verser la mousse dans des ramequins.

- 1
- 2 Les disposer dans un plat creux et mettre de l'eau froide à niveau (cuisson au bain-marie).
- 3 Enfourner pendant 20 minutes.

Étape 4

Dressage

- 1 Sortir les ramequins du four et servir aussitôt.