



*Légumes variés*

## Flan de carottes et thym



**50 min** **20 min** **30 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

**0**

REPOS

**369**

CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le flan de carottes

600 g **Carotte(s)**  
5 unité(s) entière(s)  
**Oeuf(s) entier(s)**  
1 **Oignon(s)**  
50 g **Beurre**  
80 g **Farine**  
40 cl **Lait demi-écrémé**  
2 c. à soupe **Thym**  
1 c. à café **Curry**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Étape 1

#### Préparation des carottes

- 1 Eplucher les carottes et les tailler en rondelles à l'aide d'un économe.
- 2 Couper ensuite les rondelles en deux pour un rendu plus fin.
- 3 Eplucher l'oignon et l'émincer finement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Faire fondre le beurre dans une sauteuse et y faire revenir l'oignon et les carottes avec le thym pendant une dizaine de minutes.
- 5 Lorsque les carottes sont tendres, les retirer du feu.
- 6 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 7 Pendant ce temps, dans un saladier, mélanger les œufs avec la farine et le lait.
- 8 Assaisonner de sel, de poivre et de curry.
- 9 Ajouter les rondelles de carottes et mélanger.
- 10 Verser la préparation dans les ramequins au 3/4 de leur hauteur à l'aide d'une louche.
- 11 Faire cuire les flans une trentaine de minutes au four.

### Étape 2

## Dressage

- 1 Sortir les flans du four et servir immédiatement.