

ET SI ON CUISINAIT ?



LA CAROTTE

FLAN À LA CAROTTE

ÉTAPES

- Lavez et épluchez les carottes.
- Coupez-les en rondelles et faites-les cuire à l'autocuiseur 8 minutes (ou environ 20 minutes dans une casserole d'eau bouillante).
- Préchauffez le four à 200°C (th.7)
- Ecrasez les carottes à la fourchette ou passez-les dans un moulin à légumes pour les réduire en purée.
- Incorporez l'œuf battu en omelette et la crème fraîche à la purée de carottes.
- Salez et poivrez.
- Beurrez légèrement 2 ramequins puis versez-y la préparation.
- Faites cuire 25 minutes et laissez tiédir avant de démouler les flans.

POUR 2 PERSONNES :

INGRÉDIENS :

- 400g de carottes
- 1 œuf
- 40g de crème fraîche épaisse
- beurre (pour le moule)
- sel
- poivre



CAKE À LA CAROTTE

ÉTAPES

- Préchauffez le four à 180°C (th.6).
- Beurrez et farinez votre moule à cake.
- Lavez, épluchez puis râpez finement les carottes.
- Dans un saladier, mélangez la farine et la levure.
- Dans un autre saladier, battez les œufs en omelette puis ajoutez le lait, l'huile d'olive, le sel et le poivre et fouettez le mélange.
- Incorporez la préparation à la farine et mélangez de nouveau avant d'ajouter les carottes râpées et le gruyère.
- Versez la pâte dans le moule et laissez cuire au four 45 minutes.
- Laissez tiédir le cake 5 minutes à la sortie du four avant de le démouler.

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENS :

- 180g de farine (+ 1 cuillère à soupe pour le moule)
- 250 de gruyère râpé
- 3 carottes, 4 œufs
- 60ml d'huile d'olive
- 140ml de lait
- ½ sachet de levure chimique
- beurre (pour le moule)
- sel



BON APPÉTIT !