

Plaisir et équilibre

SAVEURS DE PRINTEMPS

## FLAN DE CAROTTES

SALÉ

Difficulté : facile

Prix : €€€€

Quantité : pour 6 personnes



### INGRÉDIENTS :

- 350 g. de carottes
- 2 œufs
- 1 verre de lait
- 30 g. de maïzena®
- 45 g. de gruyère râpé
- sel, poivre
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence

### PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 180° C.

Laver, éplucher et couper en morceaux les carottes puis les faire cuire à l'eau. Elles sont prêtes lorsque la pointe du couteau peut les traverser sans résistance. Égoutter et écraser les carottes pour obtenir une purée.

Dans un saladier, fouetter les œufs avec le lait, ajouter la maïzena®, le gruyère, les herbes, saler, poivrer.

Mélanger la purée à la préparation à base d'œufs.

Verser la pâte dans des moules à muffins préalablement beurrés. Placer au four pendant 40 minutes.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Les carottes sont riches en fibres et notamment en pectine qui a une action favorable sur le taux de cholestérol. Elle contient aussi de la provitamine A, bénéfique pour la santé de la peau et des muqueuses.

