

MINIS FLANS DE CAROTTE AU CHEVRE FRAIS & EPICES

Pour 9 flans cuits dans des moules à muffins

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min



600 g de carottes épluchées

200 g de chèvre frais

100 ml de crème liquide

4 œufs + 4 jaunes d'œufs

1 grosse pincée de cumin en poudre

1 grosse pincée de gingembre en poudre

sel

poivre

- 1 Couper les carottes en rondelles et les faire cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 15 min.
- 2 Préchauffer le four à 180°C en chaleur tournante ou 210°C en chaleur traditionnelle.
- 3 Les égoutter, les mixer avec le chèvre jusqu'à obtenir une purée homogène.
- 4 Dans un grand bol, battre les œufs entiers et les jaunes d'œufs avec la crème liquide. Ajouter les épices, saler, poivrer. Bien mélanger.
- 5 Réunir purée de carottes-chèvre et le mélange à base d'œufs. Mélanger.
- 6 Verser dans des ramequins (ou des moules à muffins pour moi que j'ai quand même légèrement beurré pour assurer un démoulage facile) et faire cuire au bain-marie pendant 20 à 30 min selon la grandeur des moules.
- 7 Démouler et servir par exemple avec une salade croquante : tomates cerises, concombre, oignon nouveau, coriandre, fleur de sel, poivre du moulin et un filet d'huile d'olive.