

PETITS FLANS DE CAROTTES AU CHEVRE FRAIS



Ingrédients pour un moule à muffins en silicone de 6 empreintes :

- *300 g de carottes
- *1 petit oignon
- *1/2 cuillère à café de coriandre en poudre
- *1/2 cuillère à café de gingembre
- *1 pincée de céleri en poudre
- *4 oeufs petit calibre
- *1,5 dl de crème fraîche
- *1 cuillère à café de persil plat frais ciselé ou à défaut de persil séché
- *un petit fromage de chèvre frais
- *sel, poivre du moulin ou 5 baies

Préparation :

Pelez les carottes et coupez-les en morceaux. Faites-les cuire à la vapeur ou dans de l'eau (je les ai mis à cuire dans un récipient d'eau que j'ai mis au micro-ondes). Pelez et émincez un petit oignon.

Egouttez les carottes et passez-les au mixeur avec l'oignon émincé. Mettez le tout dans un saladier et ajoutez les oeufs, la crème, le gingembre, la coriandre et le céleri en poudre, le persil. Mélangez bien. Salez et poivrez.

Préchauffez le four à 180° (chaleur tournante).

Versez la préparation dans un moule à muffins en silicone. Parsemez de petits morceaux de chèvre frais.

Préparez un bain-marie avec de l'eau frémissante. Posez le moule dessus et enfournez. Faites cuire 35 minutes.

En fin de cuisson sortez les flans du four, laissez tiédir puis démoulez-les délicatement sur une grille.