

## RECETTE

### Flans aux carottes

(pour 4 personnes)

Préparation : 20 mn    Cuisson : 35 mn

#### Ingrédients :

- 600g de carottes
- 60g de beurre
- 2 œufs
- 1 càs de crème fraîche
- 1 poignée de tomme râpée d'Uniferm
- Ciboulette, persil, basilic
- Sel, poivre



#### Préparation:

- 1- Faire revenir les carottes coupées en lamelles dans un peu de beurre, puis les recouvrir de bouillon cube. Laisser jusqu'à évaporation.
- 2- Mixer les carottes et ajouter les œufs, la crème les herbes et le fromage. Puis assaisonner à votre convenance.
- 3- Verser dans un moule beurré et cuire au bain-marie à four moyen pendant 35 minutes (vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau).

## RECETTE

### Soufflé de carotte

(pour 4 personnes)

Préparation : 30 mn    Cuisson : 20mn

#### Ingrédients :

- 1kg de carotte
- 4 œufs
- 2 cuill. à soupe de crème
- sel, poivre
- Quelques branches de thym

#### Préparation:

- 1- Faire cuire les carottes à la cocotte minute environ 10 mn.
- 2- Mouliner le tout une fois cuit. Ajouter ensuite la crème fraîche, les jaunes d'œufs, sel et poivre.
- 3- Battre les blancs en neige puis les ajouter aux carottes.
- 4- Verser le mélange dans le moule beurré et enfourner au four à 150°C pendant 10 minutes.

Vous pouvez manger ces soufflés autant froid que chaud en accompagnement d'une viande ou d'une salade.



## RECETTE

### Carottes à la carbonara

(pour 4 personnes)

Préparation : 10 mn Cuisson : 20 mn

#### Ingrédients

- 12 carottes
- 200g de lardons fumés
- 8 cuillères à soupe de crème fraîche d'Uniforme
- 2 Oignons
- 4 jaunes d'œufs
- Sel et Poivre

#### Préparation:

- 1-Éplucher les carottes et les couper en rondelles.
- 2- Découper les oignons en petits morceaux.
- 3- Mettre une noix de beurre dans une poêle et y faire revenir les légumes durant 3 mn à feu fort.
- 4- Ajouter 20 cl d'eau, baisser le feu, couvrir et laisser cuire une dizaine de minutes (vérifier que cela n'attache pas et ajouter de l'eau si nécessaire).
- 5- Une fois cuit, ajouter les lardons ; les faire cuire 2-3 mn puis sur feu très doux
- 6- Mélanger la crème et les jaunes d'œufs puis ajouter dans la poêle. Puis saler et poivrer.
- 7- Laisser chauffer 3 min en remuant et servir bien chaud.



## RECETTE

### Tarte oignons/carottes au cumin

(pour 6 personnes)

Préparation : 25 mn Cuisson : 35 mn

#### Ingrédients :

- 4 carottes
- 2 oignons émincés
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 œuf
- 25cl de crème
- 200g de lardons
- sel, poivre, cumin
- Quelques branches de thym
- pâte brisée



#### Préparation:

- 1- Faire revenir les lardons avec les oignons émincés.
- 2- Laver, éplucher et râper les carottes. Les ajouter aux oignons avec l'ail et les faire "pré cuire". Remuer fréquemment, ajouter un peu d'eau si nécessaire. Saler, poivrer et ajouter le cumin selon votre convenance.
- 3- Ajouter la crème et l'œuf puis mélanger.
- 4- Placer cette préparation sur la pâte brisée précuite et faire cuire à 180 °C pendant environ 30 minutes.

