Flans de carottes au cumin et à la coriandre

Des petits flans de carottes tendres et parfumées au cumin, cuits à la vapeur. Servis tièdes avec un filet de crème, ils font une entrée douce.

6 personnes	15 min préparation	35 min cuisson	50 min au total	moyen niveau

Ingrédients

- 500 g de carottes
- 3 œufs
- 150 ml de crème liquide
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à soupe de coriandre
- 1 c. à café de sel
- 500 ml d'eau

Préparation

1. Éplucher et couper les carottes en rondelles.
2. Verser l'eau dans le bol, mettre les carottes dans le panier et cuire.
   20 min / Varoma / vitesse 2
3. Vider le bol et le sécher.
4. Mixer carottes, œufs, crème, cumin, coriandre et sel.
   30 sec / vitesse 7
5. Verser dans 6 ramequins beurrés.
6. Cuire 35 minutes à 160°C au bain-marie.

Le conseil de Tiha
Pique un couteau au centre : il doit ressortir propre pour que le flan soit bien cuit.

Conservation : 3 jours au réfrigérateur.