

Flan léger aux carottes et aux épices



(pour 4)

230 g de carottes en rondelles
¼ cc de miel
½ cc d'assaisonnement pour légumes (ou bouillon, etc...)
1 œuf
¼ tasse de lait écrémé évaporé
½ cc de cumin moulu
½ cc de coriandre moulue
thym frais

Préchauffez le four à 175 °C.

Recouvrez les carottes, le miel, l'assaisonnement et les épices d'eau et cuisez-les jusqu'à ce qu'elles soient tendres et que l'eau se soit évaporée. Mixez les carottes en purée fine avec le reste des ingrédients. Répartissez dans des ramequins huilés au pinceau.

Posez les ramequins dans un bain-marie et cuisez environ 40 minutes, jusqu'à ce que le mélange prenne. Laissez refroidir et démoulez.