



Soufflé de carottes à la ciboulette

Ingrédients : (pour 4 personnes)

500 grammes de carottes
60 grammes de parmesan râpé
60 grammes de gouda mimolette râpé
4 oeufs
20 grammes de farine
3 dl de lait
1 c.c. de curcuma
1 botte de ciboulette
80 grammes d'huile d'olive
sel, poivre

Préparation :

- Éplucher les carottes, couper en rondelles épaisses
- Cuire 20 minutes les rondelles de carottes dans de l'eau salée
 - Égoutter, et mixer les carottes cuites
- Chauffer l'huile dans une casserole, ajouter la farine, mélanger vivement pour que le mélange devienne mousseux
- Ajouter le lait, fouetter jusqu'à ce que le mélange épaississe, poivrer
 - Hors du feu, ajouter la purée de carottes, le curcuma, les deux fromages et la ciboulette finement ciselée, mélanger
 - Ajouter les 4 jaunes d'œufs à la préparation
- Monter en neige les 4 blancs d'œufs (avec une pincée de sel)
 - Incorporer délicatement au mélange
- Verser la préparation dans des ramequins préalablement huilés
 - Cuire 15-20 minute dans le four préchauffé 180 degrés

