

Flans de carottes Dukan

Pour 6 flans

Préparation : 15 min – Cuisson : 12 min

Ingrédients :

- 6 carottes soit +/-330g épluchées
- 2 œufs
- 30g de fromage blanc allégé
- 20g de maïzena
- Herbes de Provence
- Sel et poivre



Ustensiles spécifiques : une casserole, un cul-de-poule, un moule 12 mini-tablettes et une plaque aluminium perforée.

Réalisation :

www.lesdelicesabelle.fr

- Déposer le moule mini-tablettes sur la plaque aluminium perforée.
- Eplucher les carottes et les plonger dans une casserole d'eau bouillante.
- Les cuire +/- 25min. Les carottes doivent être fondantes.
- Les mixer avec 4 cs de jus de cuisson et le fromage blanc allégé.
- Ajouter les herbes de Provence, saler et poivrer.
- Fouetter les œufs dans un ramequin.
- Les ajouter progressivement en continuant de fouetter.
- Lisser la préparation et la verser dans 6 empreintes mini-tablettes.
- Enfourner durant +/-25 min.

Bon appétit !



Moule 12 mini-tablettes

Mon blog : <http://lesdelicesabelle.fr/>

Instagram : <https://www.instagram.com/lesdelicesabelle/>

Groupe privé Facebook : <https://www.facebook.com/groups/lesdelicesabelle/>

Isabelle CHEVRIER – 06.63.17.37.22

Votre conseillère culinaire Guy Demarle