PETITS FLANS DE CAROTTES ET CHAMPIGNONS

Un accompagnement ou un petit encas pour soulager les problèmes de peau. Très agréable en bouche, cette recette conviendra également aux personnes souffrant de problèmes en bouche.

Temps de préparation : 20 min - Temps de cuisson : 45 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (2 personnes)

- 225 g de carottes
- 50 g de champignons de Paris
- 2 œufs
- 15 g d'emmental râpé
- 1 petite échalote
- 1 cube de bouillon de légumes gélifié
- 5 brins de ciboulette ciselés
- huile d'olive, sel & poivre

Préparation

Peler et laver les carottes, puis les couper en rondelles. Faire chauffer une c. à s. d'huile d'olive dans une sauteuse et faire revenir les carottes pendant 3 min. • Ajouter le bouillon gélifié et un peu d'eau et laisser cuire 15 min environ. Saler et poivrer en fin de cuisson si besoin.

Pendant ce temps, gratter les champignons et les couper en dés. Peler et hacher l'échalote. Poêler le tout dans une c. à s. d'huile chaude, 5 min environ jusqu'à coloration.

Préchauffer le four à 180°C. Mixer les carottes, battre les œufs dans un saladier et y ajouter la purée de carottes, les champignons, l'échalote, l'emmental et la ciboulette. Bien mélanger.

Dans des ramequins beurrés, répartir la préparation. Les disposer dans un plat et verser de l'eau jusqu'au trois quarts de la hauteur. Enfourner et faire cuire au bain marie pendant 20 min.

Après cuisson, servir immédiatement ou consommer plus tard chaud, tiède ou froid !