

# Le Soufflé de CAROTTES



**Recette pour 4 personnes environ - Préparation 15 mn - Cuisson 50 mn**

## **Ingrédients:**

- 750 g de carottes
- 4 œufs
- 1 verre de lait
- 100 g de mie de pain
- 1 pincée de noix de muscade
- thym
- sel et poivre

*Les Jardins d'Imbermais*

*28500 Marville Moutiers Brâlé*

[www.jardins-imbermais.fr](http://www.jardins-imbermais.fr)

*Tél: 02 37 38 42 03*

## **Préparation:**

Epluchez les carottes, coupez-les en rondelles très fines.

Faites-les cuire à la vapeur 15 mn.

Faites tremper la mie de pain dans le lait chaud. Quand celle-ci est bien gonflée, pressez dans vos mains.

Réduisez les carottes cuites en purée, ajoutez la mie de pain.

Laissez refroidir et ajoutez les jaunes d'œufs, la muscade, le thym, sel et poivre.

Battez les blancs en neige et mélangez-les délicatement aux carottes.

Préchauffez le four à 210° (th 7).

Versez la préparation dans un moule à soufflé beurré et enfournez

pour 35 mn. Dix minutes avant la fin de cuisson, augmentez la

chaleur du four à 240° (th 8).

Servez dès la sortie du four et savourez!

•Variante : remplacez les carottes par une purée de potimarron, des fonds d'artichauts ou un autre légume selon votre imagination.

Bon appétit !