SOUFFLÉS AUX CAROTTES ET AU POTIRON

INGRÉDIENTS

- 4 carottes
- 250 g de potiron
- 30 g de comté râpé
- 2 œufs, blancs et jaunes séparés
- 1 c-à-s de farine
- 1 c-à-c de cumin en grains
- Sel et poivre.

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN
TEMPS DE CUISSON : 30MN
TEMPS TOTAL : 1H

PRÉPARATION

Faire cuire les carottes et le potiron à la vapeur (10mn minimum).

Écraser en purée et presser de manière à éliminer le maximum d'eau.

Mélanger la purée aux jaunes d'œufs, au comté et au cumin.

Assaisonner.

Ajouter la farine.

Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement au mélange précédent
.
Verser la préparation dans des ramequins graissés et enfourner 20 mn à 180°.

Servir chaud, sans attendre.
.