



L'esprit de service

FLAN DE CAROTTES AU CURRY



Recette salée : Mars 2019

Ingrédients



- 600 g de carottes
- 200 ml de lait de soja
- 3 œufs
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- 1 cuillère à café de curry en poudre
- 10 ml d'huile
- Sel et poivre

Recette élaborée par notre équipe de diététiciens

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 60 min

Préparation



- Peler les carottes, les faire cuire à la vapeur 25 min.
- Réduire les carottes en purée et incorporer les œufs entiers, le lait de soja, la maïzena et le curry.
- Mélanger, saler et poivrer.
- Répartir la préparation dans des ramequins préalablement graissés et les déposer dans un bain-marie.
- Cuisson au four à 150° (thermostat 5) pendant 35 min (vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau).
- Démouler les flans et les servir avec en accompagnement de la salade.



Atouts nutritionnels

L'indice glycémique de la carotte cuite est plus élevé que la carotte crue, mais n'augmente pas fortement et rapidement la glycémie.

Aliment riche en caroténoïdes aux propriétés anti-oxydantes et contenant des fibres solubles.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g :

Kcal : 76

Protides : 4,8 g

Glucides : 4 g

Lipides : 4,6 g

Valeurs nutritionnelles par portion :

Kcal : 134

Protides : 8,4 g

Glucides : 7 g

Lipides : 8 g