

FLAN DE CAROTTES ET DE PANAIS



 4  15 min  50 min

*400 g de carottes • 400 g de panais • 4 œufs • 60 cl de lait de soja ou d'avoine • 40 g de farine
• 80 g de gruyère • 20 à 30 brins de ciboulette • muscade • sel, poivre*

1 Lavez, épluchez, râpez les carottes et les panais, puis faites-les cuire à la vapeur pendant 10 à 15 minutes. **2** Battez les œufs en omelette, ajoutez la farine, le lait, le

gruyère râpé, la ciboulette ciselée, du sel, du poivre et de la muscade. ③ Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Disposez dans des ramequins les légumes râpés cuits, versez dessus le mélange œufs-lait. ④ Faites cuire au four pendant 30 à 35 minutes. Servez chaud ou tiède avec une salade verte.