

# SOUFFLÉ AUX CAROTTES

*et au cumin*



---

 4  15 min  45 min

---

300 g de purée de pommes de terre • 3 œufs • 400 g de carottes • 2 cuil. à café de cumin en poudre  
• sel, poivre

① Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Battez les blancs en neige très ferme. ② Épluchez les carottes, coupez-les en rondelles fines et faites-les cuire à la vapeur pendant 15 minutes, puis mixez-les finement. ③ Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Mélangez la purée de pommes de terre avec les carottes mixées, ajoutez sel, poivre et cumin. Incorporez à ce mélange les jaunes d'œufs, puis les blancs en neige. ④ Versez la préparation dans des moules à soufflé à revêtement antiadhésif et faites cuire pendant 30 minutes environ. Servez immédiatement.

*Notre suggestion : servez avec une salade de mâche ou de feuilles de chêne.*