



Soufflé aux carottes facile

Note de la recette :

Pour 6 Personne(s)

Coût de la recette :



Niveau de difficulté :



Temps de préparation :



15 min

Temps de cuisson :



30 min

Temps de repos :



- 1 kg de carottes
- 4 œufs
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 70 g de comté râpé
- cumin
- sel, poivre



[imprimer la recette](#)

Préchauffez le four th. 6 (180°C).

Lavez, épluchez et coupez en morceaux les carottes.

Dans une cocotte minute, faites bouillir de l'eau, plongez-y les morceaux de carottes et faites-les cuire pendant 10 min. Sortez-les, égouttez-les et passez-les à la moulinette. Placez la purée dans un saladier et ajoutez la crème fraîche, les jaunes d'œufs, le cumin, le comté râpé et assaisonnez.

Dans un autre saladier, battez les blancs en neige. Ajoutez-les ensuite au mélange délicatement en veillant à ce que les blancs ne tombent pas. Mélangez rapidement.

Beurrez un moule et versez la préparation dedans et enfournez.

Servez avec une petite salade verte.

Astuces

N'ouvrez surtout pas la porte du four pendant la cuisson, ou votre soufflé retombera !