



## FLAN DE CAROTTES

### Ingrédients pour 6 personnes:

800 g de carottes  
2 pommes de terre  
30 g de beurre  
4 œufs battus  
150g de jambon  
1 poignée de fromage râpé  
30g de crème fraîche épaisse  
1 oignon  
1 poireau  
thym  
persil  
laurier

### Préparation :

Eplucher puis cuire les carottes et les pommes de terre dans l'eau assaisonnée (oignon, blanc de poireau, thym, laurier, persil)  
Passer à travers une passoire.  
Mixer les carottes et les pommes de terre.  
Couper le jambon en dés puis le rajouter.  
Verser les œufs battus, la crème et le fromage râpé.  
Verser dans un moule beurré.  
Cuire au bain-marie à four moyen pendant 35 minutes (vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau).

*Les recettes ont été élaborées par des diététiciennes (Alexandra Martin et Anne Tegler) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.*

*N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : [nutrition@afa.asso.fr](mailto:nutrition@afa.asso.fr)*