

Petits soufflés aux carottes



Ustensiles

1 planche à découper
1 bon couteau
1 économe
1 casserole
1 passoire
1 presse-purée
1 fouet
1 saladier
1 balance
1 batteur
4 ramequins

Ingrédients (pour 4 personnes)

400 g de carottes
3 œufs
100 g d'emmental
1 pincée de noix de muscade râpée
20 g de beurre
Sel, poivre

Pour la béchamel

40 g de beurre
40 g de farine
40 cl de lait

Préparation de la recette :

Peler les carottes, les fendre en deux puis les faire cuire à l'eau bouillante salée 30 minutes. Les égoutter et les réduire en purée. Préchauffer le four à 210°.

Préparer la béchamel. Faire fondre le beurre sur feu doux dans une casserole. Verser la farine en fouettant puis incorporer le lait jusqu'à obtenir un mélange épais.

Dans un saladier, mélanger la béchamel et la purée. Séparer les jaunes des blancs d'œufs. Incorporer les jaunes d'œufs, l'emmental et la muscade au contenu du saladier. Saler, poivrer.

Monter les blancs d'œufs en neige. Les incorporer à la préparation aux carottes. Garnir 4 ramequins beurrés. Enfourner 20 minutes. Servir les soufflés dès la sortie du four.

Bon appétit !

