

DOUX CLAFOUTIS DE CAROTTES

Le gingembre et les carottes cuites sont conseillés en cas de diarrhée. En cas de nausées, le gingembre sera bénéfique et ce clafoutis pourra être mangé froid ou tiède. Cette préparation pourra être préparée en petites portions et dégustée à toute température quand l'appétit arrive. Elle peut également accompagner un poisson ou une viande blanche. On peut avoir une note plus exotique en remplaçant le lait par du lait de coco.



<https://vite-fait-https://vite-fait.fr/recipes/64/alioumbipais/Clafoutis%20de%20carottes> - 2.jpg

Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 40 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (1 personne)

- 150 g de carottes
- 10 cl de lait
- 10 cl de crème fraîche liquide
- 1 c. à s. de Maïzena
- 10 g de beurre
- 1 œuf
- 1 c. à c. de curry
- 1 cm de racine de gingembre (5 g)
- quelques pluches de coriandre fraîche
- sel & poivre

Préparation

Préchauffer le four à 200°C (th.6-7).

Peler le gingembre et le hacher finement. Laver et gratter les carottes, puis les couper en julienne.

Dans une casserole, faire fondre le beurre. Ajouter le curcuma et le gingembre haché, puis les carottes. Faire revenir doucement 3 à 4 minutes.

Couvrir juste d'eau et laisser cuire 15 minutes (jusqu'à ce que les carottes soient tendres).

Egoutter les carottes (et garder le jus de cuisson pour un fond de soupe par exemple).

Dans un saladier, casser l'œuf, mélanger avec la Maïzena. Ajouter la crème liquide en remuant puis le lait. Saler et poivrer légèrement.

Incorporer les carottes et la coriandre ciselée.

Verser dans un petit moule et enfourner 20 à 30 minutes.