



# Flan de carottes à l'Orientale

*(Sauce tomates -basilic)*

---

Pour 10 personnes

---

## INGRÉDIENTS

---

300 g de carottes  
1 oignon  
1 orange  
3 c. à s. de fleur d'oranger  
1 c. à c. de cannelle  
1 c. à c. de cumin en poudre  
1 c. à soupe de miel  
15 cl d'eau  
4 œufs  
100 g de fromage blanc  
5 c. à s. de crème fraîche  
20 g de beurre  
sel - poivre

## MODE DE PRÉPARATION

---

- Éplucher les carottes et l'oignon
- Couper le tout en fines rondelles
- Faire fondre le beurre dans une casserole et commencer doucement à confire carottes et oignon
- Saler et poivrer
- Presser l'orange et ajouter le jus dans la casserole, avec cannelle, cumin, miel et fleur d'oranger
- Au bout d'une quinzaine de minutes, quand tout le liquide est évaporé, verser l'eau et laisser à nouveau confire tranquillement pendant 20 minutes
- Mixer avec le fromage blanc et la crème
- Ajouter les œufs battus en omelette
- Verser dans des moules et cuire au bain-marie, à 160°, pendant 40 minutes
- Démouler délicatement : fragile !!