

**SOUFFLÉS À LA CAROTTE** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 600 grammes de carotte, crue
- 200 grammes de fromage blanc nature, 3% MG environ
- 2 unités moyennes [M] d'œuf, cru (116 g)
- 5 grammes de cumin, graine

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Éplucher, laver les carottes et les couper en rondelles. Les faire cuire 15 min à la vapeur.
- 2° Les mixer avec les jaunes d'œufs (conserver les blancs dans un saladier) et le fromage blanc. Saler et poivrer. Ajouter le cumin.
- 3° Monter les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel. Les incorporer délicatement à la préparation précédente. Répartir dans un moule à soufflé antiadhésif.
- 4° Faire cuire au four 25 min environ.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (226 g)	% AR
ÉNERGIE	62 kcal	139 kcal	7 %
PROTÉINES	4 g	8 g	17 %
GLUCIDES	6 g	14 g	5 %
SUCRES	5 g	11 g	12 %
LIPIDES	2 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	17 %
SODIUM	53 mg	119 mg	5 %