



www.lesjardins-potagersdeshardines.bio



Les Jardins-Potagers des Hardines

Soufflé aux carottes et aux pommes de terre

Ingrédients pour 4 personnes

| | |
|---------------------|----------------------|
| 300 g | carotte |
| 300 g | pomme de terre ferme |
| 4 | œuf |
| 3 cuillères à soupe | crème fraîche |
| 10 cl | crème fraîche |
| | noix muscade |
| | sel, poivre |

Préparation 30 mn, cuisson 40 mn

Préchauffer le four à 200° (thermostat 6-7)

Peler les carottes et les pommes de terre

Cuire dans une casserole d'eau salée pendant 25 min

Mixer et assaisonner

Séparer les jaunes des blancs d'œufs

Monter les blancs en neige

Incorporer la crème fraîche, les jaunes d'œufs et les blancs montés en neige

Beurrer un moule à soufflé

Verser la purée et enfourner pendant 40 min