

Cocotte de Carottes au Curry et Pain d'Épices

Nombre de personnes: 5

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- CAROTTE(S)	400-500g
- PAIN D'ÉPICES	8 c à soupe en chapelure (DI-110)
- LAIT	10 cl
- CRÈME FRAICHE	10 cl
- JAUNE(S) D'ŒUF(S)	2
- CURRY	1/2 c à café
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Réalisez la chapelure de pain d'épice comme décrit à la recette DI-110 (si nécessaire).
- Pelez et coupez les carottes en petits dés au coupe-légumes.
- Faites-les cuire dans un fond d'eau et couvert de film alimentaire au micro-onde pendant 8 minutes.
- Mélangez les jaunes d'œufs avec le lait et la crème. Agrémentez de curry, sel et poivre.
- Préchauffez le four à 170°C.
- Montez vos cocottes en commençant par un peu de chapelure de pain d'épices puis surmontez de carottes cuites. Arrosez de mélange aux œufs. Terminez par un peu de chapelure de pain d'épices.
- Enfournez pour 15 minutes.
- Servez sans attendre en accompagnement

