

## **Soufflés de carottes**

### **Pour 4 personnes :**

\* 500 g de carottes

\* 60 g de cheddar ou de gouda

\* 4 oeufs

\* 40 g de beurre

\* 3 pincées de cumin en poudre

\* sel, poivre.

- 1.** Faire une purée de carottes avec la quantité de carottes indiquée.
- 2.** Préchauffer le four à 200 °C
- 3.** Enrichir la purée de carottes avec la moitié du beurre, le fromage râpé, les jaunes d'oeufs, le cumin, du sel et du poivre.
- 4.** Fouetter les 4 blancs d'oeufs en neige avec une pincée de sel. Les incorporer délicatement dans la purée assaisonnée.
- 5.** Verser la préparation dans 4 ramequins beurrés. Enfourner et laisser cuire pendant 15 minutes.

6. Servir dès la sortie du four.