

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Petits flans de carottes salés



MAG#3,ETE,VEGAN

Imprimer

Commenter

Préparation: **25 min**

Ingrédients

Pour 4 à 6 flans individuels

- 2 grosses carottes
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 200 g de tofu soyeux
- 1 grosse pincée de sel complet
- 1 c. à s. bombée de purée de noix de cajou 1
- 10 cl de lait végétal (riz, amande, avoine...)
- 1 c. à c. rase d'agar-agar (en poudre)
- 1 petit bouquet d'herbes fraîches (basilic, persil...)

1. Pelez et équeutez les carottes, puis pelez l'ail et l'oignon.
2. Coupez les carottes en rondelles ou en tronçons, émincez l'ail et l'oignon puis placez le tout dans le Vitaliseur pendant environ 20 min. À la fin de la cuisson, les carottes doivent être tendres et fondantes.
3. Placez tous les ingrédients (excepté le lait végétal et l'agar-agar) dans le bol de votre mixeur ou votre blender. Mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
4. Dans une casserole, versez le lait végétal et l'agar-agar, puis faites frémir quelques instants. Versez immédiatement dans le blender et mixez à nouveau quelques secondes.
5. Versez la préparation encore chaude dans des ramequins ou des petits moules à flans légèrement humidifiés (afin de faciliter le démoulage). Laissez prendre au frais au moins 3 h, puis démoulez.
6. Servez ces petits flans bien frais, arrosés d'un peu d'huile d'olive (ou d'huile de noix) et décorés d'herbes fraîches ciselées.

Les vegans ont eux aussi un Noël sur le thème de la vapeur douce grâce à Ellen Frémont.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

☐ Facebook

☐ Pinterest

☐ Instagram