

## Soufflés à la carotte au cumin et au cantal



### Pour 4 personnes

Préparation : 20 mn

Cuisson : 35 mn

### Ingrédients

150 g de cantal râpé

200 g de carottes

50 g de farine

4 œufs

40 cl de lait

40 g de beurre

3 pincées de cumin en poudre

Sel poivre

Eplucher et cuire les carottes dans une casserole d'eau salée pendant 15 mn.

Lorsqu'elles sont bien cuites, les égoutter et les réduire en purée. Ajoutez le cumin, un tour de moulin à poivre et bien mélanger.

Réalisez un roux : dans une casserole, faire fondre le beurre, ajoutez la farine en une seule fois, et mélangez sans arrêt pendant 2 min pour que cela prenne la consistance d'une pâte qui ne colle plus aux bords de la casserole. Baissez le feu et ajoutez le lait en plusieurs fois sans cesser de tourner. Lorsque le mélange à bien épaissi et qu'il est bien lisse, salez, poivrez, ajoutez la poudre de cumin et le cantal râpé. Bien mélanger pour qu'il fonde totalement et retirer du feu. Ajouter la purée de carottes et mélanger à nouveau.

Préchauffez le four à 200°C

Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Mélangez les jaunes à la préparation fromage / carottes. Montez les blancs en neige bien ferme et incorporez-les délicatement au mélange.

Répartissez la pâte dans 4 ramequins beurrés et enfournez 20 mn. N'ouvrez pas la porte du four durant la cuisson. Servez-les sans attendre.

**Astuce** : si vous n'aimez pas le cumin, vous pouvez le remplacer par de la coriandre moulue.

**Crédit photo & stylisme / Recette** : Anne Kerouedan / Cniel