

Flan à la carotte

Dès 12 mois

Ces petits flans permettent de manger des légumes de façon bien agréable. Vous pouvez remplacer les carottes par du potimarron ou par d'autres légumes racines.

Préparation : 15 minutes

Cuisson (au bain-marie) : 20 minutes

Ingrédients pour 2 portions :

- 100 g de carotte lavée
- 1 œuf
- 40 ml de lait que vous utilisez habituellement pour votre bébé
- 2 cuillères à café **d'huile Bébé Quintesens**
- 1 pincée de curry moulu (facultatif)
- 1 petite noisette de beurre

Coupez en lamelles la carotte, et cuisez-la à la vapeur pendant 10 à 15 minutes. Mixez-la avec le lait, l'huile Bébé et l'œuf. Ajoutez éventuellement un peu de curry.

Préchauffez le four à 160°. Versez la préparation dans deux ramequins préalablement graissés avec un peu de beurre. Posez-les dans un moule rempli d'eau pour une cuisson au bain-marie, et enfournez pour 20 minutes. Vérifiez la température et servez.

Astuce : Ces petits flans permettent de manger des légumes de façon bien agréable. Vous pouvez remplacer les carottes par du potimarron ou par d'autres légumes racine.