

MOELLEUX A LA CAROTTE, AU CUMIN ET A LA FETA



Ingrédients pour 6 moelleux:

- 500g de carottes
- 2 oeufs
- 70g de fromage blanc 0% (j'en ai mis 100grs parce que ... mes pots de fromage blanc font 100 grs !!!)
- sel, poivre, cumin
- 6 petits cubes de Feta (en grande gourmande, j'avoue que j'ai mis de gros cubes !)

Préparation:

- Epluchez les carottes, émincez-les. Placez-les dans un récipient allant au micro-ondes recouvert d'un film alimentaire percé de trous et faites cuire 10 minutes. Je les ai cuits dans une casserole d'eau bouillante avec de l'eau, jusqu'à ce qu'elles soient tendres !)
- Ecrasez les carottes ou mixez-les en purée. Faites dessécher à feu vif 4 minutes.
- Mélangez-les aux œufs et au fromage blanc. Versez la moitié de la préparation dans des empreintes à muffins, posez un morceaux de féta et couvrez avec le reste de préparation.
- Faites cuire à 140 °C pendant 45 minutes (J'ai fait cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes).