

DIRECTION GENERALE ADJOINTE DE LA
SOLIDARITE ET DE LA PREVENTION
(DGA SP)

Pôle PMI – PROMOTION DE LA SANTE
Centre d'Action Médico-Sociale Précoce

Antennes de PERIGUEUX/BERGERAC

LE LAPIN-FLAN AUX CAROTTES



Ingrédients : (pour 4 personnes)

- 4 portions de Kiri
- 500g de carottes
- 3 œufs
- 2 c à s de lait
- 1/2 c à c de curry
- Sel

- Poivre

Et pour la décoration :

- Olives
- Carottes crues

Préparation :

Étape 1 : Épluchez les carottes et coupez-les en morceaux.

Étape 2 : Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant 20 minutes.

Étape 3 : Égouttez et mixez-les pour arriver à une purée.

Étape 4 : Votre enfant ajoute le lait, les œufs et le curry à la purée.

Étape 5 : Salez, poivrez et versez la préparation dans des moules individuels jusqu'au 3/4.

Étape 6 : Votre enfant dispose une portion Kiri au centre de chaque moule.

Étape 7 : Recouvrez les portions de Kiri avec le dernier quart de préparation.

Étape 8 : Enfourez pendant 30 minutes à 180°C (th 6), dans un four préalablement chauffé.

Étape 9 : la décoration !

Pour réaliser les deux lapins, plante deux fines tranches de carottes sur le dessus des deux moitiés de flan et utilise des boulettes de Kiri et des morceaux d'olive pour faire les yeux.

Vous pouvez retrouver cette recette ici :

<https://www.750g.com/les-flans-lapins-aux-dents-kiri-c-r94883.htm#pap>