

Flan champignons carottes recette cookeo



Flan champignons carottes recette cookeo

170 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de carottes

200 g de champignons de Paris Congelés

2 œufs

25 g de gruyère râpé

1 échalotte

400 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Ciboulette fraîche ou déshydratée

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Coupez les carottes et l'échalote en morceaux.

Dans un saladier battez les œufs avec le gruyère râpé.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'échalote.

Ajoutez ensuite les morceaux de carottes, les champignons.

Versez 400 ml d'eau avec un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée, réservez quelques champignons puis mixez le contenu de la cuve.

Ajoutez le contenu mixé dans le saladier avec les œufs et le gruyère râpé. Mélangez.

Rincez la cuve puis redéposez la cuve dans le Cookeo.

Versez 200 ml d'eau

Déposez le panier vapeur dans la cuve.

Remplissez des ramequins avec l'ensemble de la préparation.

Déposez les champignons réservés dans les ramequins.

Posez les ramequins dans le panier vapeur.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn

Servez chaud