

FONDANT AUX CAROTTES

Ingrédients :

- 4 Carottes
- 1 Oignon
- 1 cuillère à soupe de tamari
- 15 cl Crème de Brebis ou de votre choix
- 8 cl Huile de sésame grillé ou une huile de votre choix
- 3 Œufs
- 85 gr De farine de lupin
- 85 gr De farine de pois chiche
- Sel et poivre
- 1 Demi sachet de levure sans gluten
- 1 Cuillère à café de bicarbonate alimentaire
- 15 cl Lait de riz

Préparation :

- Eplucher 3 carottes et l'oignon et râper la 4^{ème} et mettez la de coté
- Mettez 1/4 d'eau à chauffer dans la cuve du Vitaliseur
- Dès que celle-ci est chaude mettez les 3 carottes et l'oignon à cuire sur le tamis
- Laisser cuire 10 à 15 minutes
- Battre les blancs d'œufs en neige et les laisser au frais
- Une fois les carottes et l'oignon cuits mixez les
- Mettre les jaunes dans le mixeur avec vos carottes cuites et l'oignon
- Ajouter sel, poivre, lait, farines, tamaris, huile, lait, levure, bicarbonate
- Mixer 1 à 2 minutes le tout et verser dans un saladier
- Ajouter la carotte râpée
- Délicatement ajouter les blancs en neige en soulevant bien la préparation
- Huiler légèrement votre moule, versez La préparation et si vous le désirez poser sur le dessus quelques morceaux de carottes pour la déco(facultatif)
- Mettre le moule sur le tamis et laisser cuire 45 minutes
- Laisser tiédir avant de démouler.

Bon appétit