

Douceur de carottes au thon

Waiting for the sun
<http://waitingforthesun.caladano9.fr/>



Ingrédients

- 800 g de carottes
- 30 g de farine
- 30 g de beurre
- 30 cl de lait
- 50 g de fromage râpé
- 2 œufs
- 1 boîte de thon au naturel (185 g égoutté)
- sel, poivre, muscade

Peler les carottes et les couper en rondelles. Les faire cuire à la vapeur 15 à 20 minutes. Les sortir de la cocotte et les mettre dans un blender ou un robot mixeur. Ajouter quelques cuillères du jus de cuisson, et mixer jusqu'à obtenir une consistance fine mais pas trop liquide (ne pas mettre trop de jus de cuisson). Réserver.

Faire une béchamel avec le beurre la farine et le lait.

Quand elle est épaissie, ajouter sel, poivre, muscade et fromage. Mélanger cette béchamel aux carottes mixées.

Allumer le four th7, 210°C.

Battre les 2 œufs et les incorporer à ce mélange.

Émietter finement le thon égoutté. Le mélanger à la préparation.

Bien beurrer un plat rond. Y verser la préparation. Mettre à cuire 35 à 40 minutes.

On pourra aussi faire ce plat dans de petits ramequins. Il faudra alors ajuster le temps de cuisson (environ 25 à 30 minutes). Démouler (ou pas) et servir chaud.