

# Pain de carottes

Une autre façon de faire manger et aimer les légumes aux enfants !

Préparation : 15 min Cuisson : 1 h 45 min  
POUR 4 PERSONNES  ÉCONOMIQUE  FACILE

• 1 kg carottes • 200 g pommes de terre • 1 cuil. à soupe de farine  
• 200 g de gruyère râpé • 5 œufs • 1 noix de muscade • sel • poivre  
• ~~aromates~~

## 1 Confectionner une purée



• Épluchez et coupez les carottes et les pommes de terre  
• Faites-les cuire dans une eau bouillante salée pendant 20 min à partir de l'ébullition • Une fois les légumes cuits, réduisez-les en purée

## 2 Assaisonner la purée



• Dans un saladier, mélangez la farine, le gruyère, les œufs battus et incorporez-les à la purée • Salez et poivrez.  
• Râpez de la noix de muscade dans ce mélange • Versez cette préparation dans un moule à cake beurré et mettez au four à 180 C° (th. 6) 1 h environ

## 3 Faire le coulis de tomates



• Dans une poêle, faites revenir les oignons, puis ajoutez la boîte de tomates pelées • Salez et poivrez, mélangez les aromates à volonté • Laissez cuire 15 min environ • Lorsque le coulis est tiède, mixez-le et ajustez l'assaisonnement

## 4 Démouler et servir




• Démoulez le pain de carottes sur un plat de service. • Versez le coulis de tomates dans une saucière ou un joli bol.  
• Servez froid ou tiède en accompagnement d'une salade ou de crudités.

Bernard Rockower



RECETTE DE  
MARIE-CÉCILE ORECKIN  
DE LA GARDE (83)

 Vous aussi, envoyez-nous vos recettes pour être publiées ! (voir modalités en p. 3).

### la liste de courses

**PAIN DE CAROTTES**  
POUR 6 PERSONNES • 1 kg carottes • 200 g pommes de terre • 1 cuil. à soupe de farine • 200 g de gruyère râpé • 5 œufs • 1 noix de muscade • sel • poivre • 2 oignons • 1 boîte de tomates pelées • aromates  
Recette de l'esprit Shopi p. 7 du n° 440