

## Muffins Invisibles aux Carottes

Temps de préparation : 30 min / Temps de cuisson : 40 min



### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 🥄 500-550 g de carottes,
- 🥄 50 g de gruyère râpé,
- 🥄 3 œufs,
- 🥄 10 ml d'huile d'olive,
- 🥄 100 ml de lait ½ écrémé,
- 🥄 70 g de farine,
- 🥄 1 cuillère à café de sel, ½ cuillère à café de poivre, 2 cuillères à café de cumin.

### Préparation :

- 🌀 Dans un saladier, fouettez les œufs avec l'huile.
- 🌀 Incorporez ensuite le sel, le poivre, le cumin puis la farine en mélangeant afin d'obtenir une pâte homogène.
- 🌀 Délayez avec le lait petit à petit puis ajoutez le gruyère râpé.
- 🌀 Préparez ensuite les carottes : après les avoir épluchées, tranchez-les en lamelles très fines d'environ 1mm d'épaisseur. (L'outil idéal est une mandoline. Vous pouvez réaliser cette opération à l'aide d'un couteau avec de la prudence et de la patience)
- 🌀 Incorporez les lamelles de carottes à la pâte.
- 🌀 Versez la préparation dans des moules à muffins.
- 🌀 Placez-les dans votre four préchauffé à 180°C pendant environ 40 minutes. 😊

Diététicienne Nutritionniste