

Clafoutis carotte ~ coco ~ pavot



<http://www.lesrecettesdejuliette.fr>

Ingrédients, pour 6 mini-clafoutis :

- 200 g. de carottes
- 1 oignon jaune
- 200 ml. de crème de coco
- 15 cl. de lait végétal au choix (avoine, riz, soja...)
- 40 g. de farine de riz blanc
- 50 g. de d'arrow-root
- 1 c. à c. de poudre à lever
- 1/2 c. à c. de curry en poudre
- 1 c. à c. de graines de pavot
- Sel gris de mer
- Poivre du moulin

La recette de Juliette :

- Préchauffer le four à 200° C.
- Laver et râper les carottes. Émincer l'oignon assez finement.
- Dans une poêle huilée, faire revenir l'oignon pendant 2-3 minutes à feu moyen. Y ajouter les carottes et laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes. Remuer de temps en temps.
- Dans un saladier, mélanger la farine, l'arrow-root et la poudre à lever. Incorporer progressivement à l'aide d'un fouet la crème de coco. Mélanger énergiquement afin d'éviter les grumeaux. Ajouter le lait végétal et mélanger de nouveau.
- Ajouter le curry, les graines de pavot, saler et poivrer à convenance.
- Graisser 6 petits moules. Y verser la préparation et enfourner pour 35 minutes.
- Sortir du four et laisser refroidir. (La consistance n'est pas solide mais crémeuse, cela est tout à fait normal). Placer au réfrigérateur pendant 1 à 2 heures avant de servir.