

## Recettes

{{ splat | term }}



Toutes les  
recettes

# Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

[sans gluten](#) [Recette facile](#) [flan](#) [pesto](#)



Imprimer



Commenter

Préparation: **20 min**

Cuisson: **35 min**

## Ingrédients 2 personnes

### Ingrédients pour le flan

- 200 g de carottes nouvelles
- 1 gousse d'ail nouveau
- 90 g de crème Bernard Gaborit ou de crème de soja
- 2 œufs
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel fin

### Ingrédients pour le pesto de fanes

- Les fanes de 1 botte de carottes nouvelles
- 100 g de jeunes pousses d'épinard
- 50 g de noix de cajou (ou d'amandes ou de pignons de pin)
- 50 g de vieux parmesan
- 6 à 8 c. à s. d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail nouveau
- 1/2 c. à c. de sel

### Ingrédients pour la salade

- 30 g de graines germées

- Quelques fleurs comestibles, facultatives
- 150 g de roquette
- 200 g de lard fumé coupé très finement

#### **Ingrédients pour la sauce**

- 1 c. à c. de moutarde
- 1 c. à s. de mayonnaise
- 2 c. à s. de vinaigre de cidre
- 1 gousse d'ail nouveau
- 3 c. à s. d'huile de cameline (ou d'olive)
- 1 branche de persil et quelques tiges de ciboulette
- Sel fin
- Poivre du moulin

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Déposez les carottes avec leur peau ainsi que les fanes sur le tamis pour 10 minutes de cuisson.
3. Mixez les carottes cuites avec les œufs, la crème, l'ail nouveau entier, la muscade et le sel.
4. Répartissez la préparation dans 2 contenants en céramique, ou tout autre contenant, que vous déposerez sur le tamis du Vitaliseur pour 15 minutes de cuisson.
5. Pour le pesto, mixez finement le parmesan avec les noix de cajou. Ajoutez l'ail et mixez à nouveau.
6. Ajoutez les fanes de carottes ainsi que tous les autres ingrédients du pesto dans le bol du mixeur et mixer grossièrement.
7. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients de la sauce à salade.
8. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Mettez les tranches de lard fumé sur une plaque de cuisson huilée au four durant 10 minutes environ. Sortez-les dès qu'elles sont croustillantes.
9. Sur les assiettes dressez la salade nappée de sauce, le flan cuit accompagné de son pesto et de tranches de lard grillées. Vous pouvez également ajouter quelques graines toastées en complément.

*Si je n'aime pas*

*Les carottes : remplacez-les par tous les types de courges ou de la patate douce.*

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)

