 **Flans de carottes**

[](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2017/03/Flans-de-carottes-P1010358.jpg) **Pour 12 petits Flans de carottes**

**Les flans :**  
**- 375 g de** [**carottes**](https://recettes.de/carottes)  
**- 3 œufs**  
**- 250 g de crème épaisse  
- 50 g de** [**parmesan**](https://recettes.de/parmesan) **râpé**  
**- 1 pincée de piment d'Espelette**  
**- sel & poivre du moulin**  
**Le coulis :**  
**- 1 petit oignon**  
**- 1 gousse d'ail**  
**- 1 boîte de pulpe de tomates (400 g)**  
**- huile d'olive**  
**- herbes de Provence**  
**- sel & poivre du moulin**  
**- 50 g de crème liquide**

**Empreintes 12 saphirs ou moules à muffins**  
**Préchauffage du four à 200°C** [Position four chaleur tournante _png](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2014/01/Position-four-chaleur-tournante-_png.jpg)

**Les flans :**Éplucher et laver les carottes.  
Les couper en gros dés et les faire cuire à la vapeur ou comme moi à l'eau bouillante salée pendant 15 minutes.  
Égoutter soigneusement puis mixer  en fine purée.  
Ajouter la crème, les œufs, le parmesan et mixer encore.  
Saler, poivrer et ajouter une bonne pincée de piment d'Espelette. Mélanger.  
Remplir les empreintes.  
Enfourner pour 15 minutes environ.  
Laisser reposer quelques minutes avant de démouler délicatement.  
**Le coulis :**Préparer le coulis, comme dans la [**recette de base**](http://croquantfondantgourmand.com/coulis-de-tomates-cuit-ou-sauce-tomate/).  
Passer au mixeur et ajouter la crème.

Déposer sur des assiettes chaudes un ou plusieurs flans suivant leur taille et entourer de coulis.