

Recette SALÉE

Nombre de personnes : 4 - Temps de préparation : 20 mn

Cuisson : 15 mn - Difficulté : Moyen



Soufflé de courgettes au chèvre

> Préparation

- Séparer les blancs des jaunes d'oeuf.
- Eplucher et râper la courgette.
- Battre les jaunes avec la farine, ajouter la crème, la courgette râpée, le fromage râpé, le fromage de chèvre écrasé et la ciboulette ciselée. Saler légèrement et poivrer.
- Monter les blancs en neige avec une pincée de sel. Incorporer délicatement les blancs au mélange précédent.
- Répartir dans des moules en silicone (demi-sphères, moules à cannelés, moules à muffins) et mettre au four préchauffé à 180° pendant 15 min environ (vérifier la cuisson). Le tout doit être cuit mais pas trop sec.
- Déguster avec une salade de tomates.

Ingrédients

- 2 oeufs
- 1 cas de farine
- 1 cas de crème épaisse
- 1 cas de fromage râpé
- chèvre en buche
- cas de chèvre frais
- 1 courgette
- sel, poivre, ciboulette