



Soufflé léger au chou-fleur et noix de muscade

PRÉPARATION

Détachez les bouquets de chou-fleur, rincez-les et faites-les cuire environ 15 min à la vapeur, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réduisez-les en purée.

Faites fondre le beurre dans une casserole puis ajoutez la fécule et faites cuire pendant environ 5 min sans cesser de mélanger. Versez le lait et faites épaissir sur feu doux. Salez, poivrez, ajoutez le fromage blanc, la purée de chou fleur, la muscade et la ciboulette ciselée (conservez quelques brins pour la décoration).

Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Ajoutez les jaunes à la préparation puis incorporez les blancs battus en neige.

Préchauffez le four à 200°C (t.6/7). Répartissez la préparation dans des moules à soufflé individuels légèrement beurrés puis enfournez pour 20 min environ jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Parsemez du reste de ciboulette et servez.

INGRÉDIENTS

- 1 Petit chou-fleur
- 3 œufs entiers
- 1 Blanc d'œuf
- 1 Petit bouquet de ciboulette
- 20g de Beurre
- Beurre pour les moules
- 30cl Lait écrémé
- 20g Fécule de pomme de terre
- 100g Fromage blanc maigre
- 1pincée Noix de muscade
- Sel
- Poivre

Temps de préparation : 20mn

Temps de cuisson : 45mn

Temps total : 1H5mn