

SOUFFLES AUX COURGETTES

Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 25 minutes
Pour 4 personnes	Des moules à soufflé, 1 casserole, 1 saladier, 1 batteur et 1 mixeur

Ingrédients :

200 gr de courgettes*
3 œufs**
20 gr de beurre**
60 gr d'emmental râpé**
Sel, poivre**

Préparation :

- 1 - Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- 2 - Couper les courgettes en petits dés et les faire cuire dans une grande casserole d'eau salée.
- 3 - Egoutter et mixer en purée puis assécher sur feu doux.
- 4 - Dans un saladier, battre les jaunes d'œufs avec l'emmental, saler et poivrer.
- 5 - Mélanger la préparation avec la purée de courgettes et mixer le tout.
- 6 - Incorporer délicatement les blancs d'œufs montés en neige.
- 7 - Beurrer des petits moules à soufflé puis les mettre à cuire 10 minutes à 180°C (thermostat 6) et terminer la cuisson à 220°C (thermostat 7-8) pendant 15 minutes.

Ne surtout pas ouvrir la porte du four pendant la cuisson.
Déguster tout de suite après.

* Produits disponibles dans votre Panier Bio

** Produits disponibles chez Panier Naturel