



Fiche recette

- ◆ **Soufflé à la courgette et au parmesan**, recette proposée par :

Gilles SABATIER
Restaurant Le Troubadour
Village - 09300 BELESTA
05.61.01.60.57

Soufflé à la courgette et au parmesan du Club des Saveurs :

Ingrédients : pour 8 personnes

- ◆ 4 belles courgettes
- ◆ 8 oeufs
- ◆ 120gr de parmesan
- ◆ 1 cuillère à café de noix de muscade
- ◆ Sel, poivre

Préparation :

Coupez les courgettes en dés sans les éplucher et plongez-les une minute dans de l'eau bouillante salée. Egouttez-les et réduisez-les en purée.

Séparer les jaunes d'œufs des blancs. Battez les blancs en neige et réservez.

Ajoutez les jaunes d'œufs, le parmesan, la noix de muscade, du sel et du poivre à la purée de courgettes. Remuez.

Ajoutez enfin délicatement les blancs d'œufs battus.

Faire cuire au four, thermostat 6, dans un moule à soufflé beurré pendant 25 minutes.

Peut être servi en entrée, en amuse bouche ou en accompagnement d'une viande.