

Soufflé méditerranéen

Entrée



Note : 1

Portions : 2 parts

Difficulté : 2

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson/repos : 55 min

Calories par portion : 488 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 200.0 gr Pommes de terre
- 150.0 gr Tomate séchée
- 3.0 u Blanc d'oeuf
- 50.0 gr Gruyère
- 10.0 cl Crème liquide 30pc
- 4.0 cs Basilic
- 1.0 p Poivre

Une entrée au accent méditerranéen...

Préchauffer le four à 210 °C (Th.7)

Préparation des pommes de terre

Éplucher et couper en cubes les pommes de terre. Dans une casserole d'eau bouillante et salée, les laisser cuire pendant 20 min. Puis les égoutter et les écraser en purée. Y incorporer la crème fraîche, le basilic ciselé, les tomates séchées hachées finement, et le gruyère râpé.

Préparation des blancs en neige

Fouetter les blancs en neige au batteur électrique, puis les incorporer doucement dans la préparation ci dessus avec une spatule.

Cuisson

Beurrer 2 ramequins et y répartir la préparation.
Enfourner pendant 35 min.

Servir chaud accompagné d'une salade de mesclun.