

Soufflés au potimarron & au parmesan

Pour 8 personnes

Préparation : 10 min – Cuisson : 20 + 25 min

Ingrédients :

- 450 g de chair de potimarron ou autre courge
- 1 cc de sel
- 15 g de beurre
- 2 pincées de noix de muscade
- 25 g de beurre
- 25 g de farine
- 20 cl de lait
- 1/2 cc de moutarde
- 60 g de parmesan
- 3 œufs
- sel et poivre



www.lesdelicesabelle.fr

Ustensiles spécifiques : une casserole ou un cuit-vapeur, un presse-purée, un fouet, une spatule et huit mini-cocottes.

Réalisation :

- Découper la chair de la courge en petits morceaux et les cuire à l'eau bouillante salée pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres (ou au cuit-vapeur).
- Bien égoutter et réduire en purée avec le beurre et la noix de muscade.
- Faire fondre le beurre dans une casserole et y ajouter la farine.
- Remuer pendant 2 à 3 minutes et verser progressivement le lait puis battre constamment à l'aide d'un fouet jusqu'à reprise de l'ébullition.
- Continuer de battre en ajoutant la moutarde, 50 g de fromage, les jaunes d'œuf, le sel et le poivre. Laisser refroidir et incorporer la purée de potiron.
- Bien beurrer et parsemer le fond et les côtés des mini-cocottes avec le parmesan restant.
- Battre les blancs d'œufs en neige ferme. Les incorporer petit à petit à l'appareil.
- À l'aide d'une cuillère, le répartir dans les cocottes.
- Cuire 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les soufflés soient bien gonflés et dorés.

Bon appétit !!!!