

Soufflé de courgettes et son coulis de tomates « Provence »

Il vous faut (pour 15 soufflés individuels)

-personnellement, j'ai utilisé les moules à savarin de Demarle ce qui fait une douzaine de soufflés, et j'avais encore assez pour 3 soufflés en ramequins



Pour le soufflé:

1kg de courgettes
50g de parmesan (ou 100g de vieux comté)
4 gros œufs
60g de farine
100g de crème fraîche épaisse
2 pincées de muscade
1.5 càc de sel
1/2 càc de poivre

Pour le coulis de tomates:

1 boîte de tomates pelées (ou des tomates fraîches en saison)
1 càs d'herbes de Provence
3 gousses d'ail
1 oignon
20g d'huile d'olive
1 cube de bouillon
1 càc de sel
une dose de poivre du moulin

Le soufflé d'abord!

Préchauffer le four à 180° (th6)

Nettoyer et couper les courgettes en 3 ou 4 morceaux. Les placer dans le bol, mixer 1 min à vitesse 8.

Egoutter dans un chinois en pressant bien pour retirer un maximum de jus.

Pendant ce temps d'attente, nettoyer le bol, insérer le fouet, casser et séparer les œufs et y mettre les blancs avec 1 grosse pincée de bicarbonate de soude. programmer 5 minutes à vitesse 4.

En fin de minuterie, réserver dans un récipient.

Sans laver le bol, introduire les courgettes mixées, les jaunes d'œufs, la farine, la crème, 50g de fromage, la muscade, le sel et le poivre, puis programmer 3 minutes à 60° et vitesse 4.

Incorporer délicatement les blancs à cette préparation, dans un grand saladier permettant de bien mélanger.

Beurrer et fariner les moules. Répartir la préparation dans les moules individuels.

Puis enfourner pendant 25 min à 180°.

Conseil:

Si vous utilisez un seul moule à soufflé, le temps de cuisson est un peu plus long: 35 minutes.

Puis vous faites le **coulis de tomates**, pendant que le soufflé monte dans le four:

Introduire oignon et ail dans le bol. Emincer 5 sec à vitesse 5.

Racler les parois.

Rajouter l'huile d'olive, les épices et le cube bouillon.

Programmer 3 min à 100° vitesse 1

Rajouter les tomates pelées. Mixer 10 sec à vitesse 6.

Racler les parois et programmer 7 minutes à 100° vitesse 1

Quand les soufflés sont prêts, attendre quelques minutes avant de démouler.

Servir chaud ou tiède avec du coulis de tomates, décoré d'une feuille de basilic par exemple.

Une recette? Une date d'atelier culinaire? Tout est sur mon blog:

<http://superbol.over-blog.com/>

