

# Soufflé léger au chou fleur et noix de muscade

Difficulté : Facile

Préparation : 20 min / Cuisson : 45 min

Ingrédients pour 4 personnes :

1 chou-fleur	20 g de Maïzena
4 oeufs	100 g fromage blanc maigre (ou 1 yaourt nature)
20 g de beurre	1 pincée de noix de muscade
Beurre pour les moules	Sel & poivre
30 cl Lait	

Préparation :

Préchauffez votre four à 180°C (Th.6)

Détachez les bouquets de chou-fleur, rincez les  
et faites les cuire environ 15 min à la vapeur,  
jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Réduisez les en purée.

Faites fondre le beurre dans une casserole puis  
ajoutez la féculé et faites cuire pendant environ  
5 min sans cesser de mélanger.

Versez le lait et faites épaissir sur feu doux.  
Salez, poivrez, ajoutez le fromage blanc (ou yaourt),  
la purée de chou fleur, la muscade.

Séparez les blancs des jaunes d'œufs.

Ajoutez les jaunes à la préparation puis incorporez  
les blancs battus en neige.

Répartissez la préparation dans des moules  
à soufflé individuels légèrement beurrés.

Enfournez pour 20 min environ  
jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Vous reste plus qu'à passer à table

Bon appétit à toutes & tous !!