



Œufs

Soufflé au potimarron



50 min 30 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

410

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

300 g **Potimarron(s)**
5 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
150 g **Brie**
50 g **Beurre**
230 ml **Lait demi-écrémé**
70 g **Farine**
5 pincée(s) **Noix de muscade**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Cuisson du potimarron

- 1 Retirer la peau du potimarron et le détailler en dés.
- 2 Le faire cuire à la vapeur (ou dans une sauteuse avec un peu d'eau) jusqu'à ce qu'il soit tendre (environ 20 minutes).
- 3 Egoutter correctement puis écraser au presse purée ou à la fourchette. Egoutter de nouveau si nécessaire. Laisser tiédir.

Étape 2

Préparation de la béchamel

- 1 Couper le brie en petits dés.
- 2 Dans la casserole, faire fondre le beurre à feu doux, ajouter la farine en une seule fois.
- 3 Mélanger vivement au fouet et faire cuire ce mélange pendant 2 minutes sans laisser colorer.
- 4 Ajouter le lait et laisser cuire la sauce jusqu'à ce qu'elle soit très épaisse. Assaisonner de sel, poivre et noix de muscade. Incorporer les jaunes un à un.
- 5 Hors du feu, ajouter la purée (bien égouttée) puis les dés de fromage. Laisser tiédir la préparation.

Étape 3

Préparation et cuisson du soufflé

- 1 Préchauffer le four à 210°C (Th.7). Beurrer et fariner des ramequins et réserver au frais.
- 2 Battre les blancs en neige ferme.
- 3 Incorporer délicatement les blancs au mélange potiron-fromage.
- 4 Verser de la préparation jusqu'au 3/4 des moules.
- 5 Baisser la température du four à 190°C (Th.6-7) et enfourner dans le bas du four pendant 20 minutes.