

Soufflé au chou-fleur

moule à soufflé 2 litres
pour 4 personnes

Ingrédients:

1 gros chou-fleur, env. 1 kg

4 œufs

1 bouquet de persil

50 g de chapelure

150 g d'emmental râpé

1/2 cuillère à café de sel

1/4 de cuillère à café
de noix de muscade

Préparation:

Préparer le chou fleur, le laver et le partager en bouquets. Faire cuire dans un peu d'eau salée pendant 10-15 minutes. Egoutter, et écraser avec une fourchette. Préchauffer le four à 180°C. Graisser le moule. Séparer les jaunes des blancs d'œufs, hacher le persil. Mélanger le chou-fleur avec les jaunes d'œufs, le persil, la chapelure, les 3/4 du fromage et assaisonner. Battre les blancs en neige et les ajouter délicatement au mélange précédent. Verser dans le moule à soufflé et saupoudrer du reste de fromage râpé. Faire cuire pendant env. 45 minutes.

Servir avec du poulet.