



SOUFFLÉ À LA PATATE DOUCE

 15 minutes 35 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de patate douce
- 1 petit pot de fromage frais type petit suisse, nature (60 g) ou 60 grammes de fromage blanc nature
- 1 oeuf (58 g)
- 1/2 cuillère à café de curcuma en poudre (1 g)
- 1/2 cuillère de cannelle en poudre (1 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Cuire la patate douce à la vapeur ou enroulée dans du papier absorbant au four à micro-onde pendant environ 3 minutes
- 2° Réduire en purée la patate avec une fourchette
- 3° Séparer le blanc du jaune d'oeuf. Ne rien jeter
- 4° Incorporer le petit suisse, le jaune d'oeuf, les épices, le sel et le poivre
- 5° Monter le blanc en neige et l'incorporer délicatement à la purée
- 6° Remplir le(s) ramequins au trois quart
- 7° Cuire au four en position basse à 200 °C pendant 20 min

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (312 g)	% AR
ÉNERGIE	89 kcal	279 kcal	14 %
PROTÉINES	5 g	15 g	30 %
GLUCIDES	13 g	40 g	15 %
SUCRES	4 g	14 g	15 %
LIPIDES	2 g	5 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	25 %
SODIUM	54 mg	168 mg	7 %