

SOUFFLÉ AUX COURGETTES, MERLU ET TOMATES SÉCHÉES & POIRE AU CHOCOLAT

Un repas complet et gourmand à moins de 600kcal par portion !

 20 heures 1 heure 6 portions

INGRÉDIENTS

- 1 kg de courgettes [pesées crues]
- 50 grammes de farine
- 4 œufs moyens [230 g]
- 250 grammes de lait écrémé
- 40 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 100 grammes d'emmental râpé
- 60 grammes de tomates séchées
- 300 grammes de merlu blanc du Cap [pesé cru]
- 480 grammes de pâtes, cuites **ou** 180 grammes de pâtes, crues
- 6 portions moyennes de salade verte [240 g]
- 6 c. à café d'huile de colza [24 g]
- 6 poire Williams (environ 185g par poire soit 1110 g)
- 60 grammes de chocolat noir à pâtisser

MODE DE PRÉPARATION

- 1° [Faire décongeler le merlu s'il est congelé puis le réduire en miettes] Laver et râper les courgettes puis les faire suer à la poêle (feu fort) une dizaine de minutes avec le merlu émietté. Préchauffer le four à 180°C.
- 2° Pendant ce temps, préparer la béchamel : Dans une casserole, faire fondre le beurre et ajouter la farine, mélanger à l'aide d'une cuillère en bois pour former un roux. Hors du feu, ajouter le lait petit à petit. Remettre sur feu moyen et mélanger sans cesse jusqu'à ce que la préparation épaississe. Réserver. Couper les tomates séchées en petits morceaux.
- 3° Ajouter les jaunes d'œufs à la béchamel ainsi que les courgettes râpées, le merlu, les tomates séchées et l'emmental. Saler / poivrer et mélanger. [On peut également ajouter la muscade] Monter les blancs en neige avec une pincée de sel et les incorporer délicatement à la préparation.
- 4° Enfourner pendant 30 minutes à 180°C [au bain-marie de préférence]. Veiller à ne pas ouvrir le four avant la fin de la cuisson pour éviter que le soufflé ne retombe.
- 5° Pendant que le soufflé cuit, préparer l'entrée et le dessert : Laver la salade et l'essorer. Préparer la vinaigrette (moutarde, vinaigre et huile de colza). Réserver. Laver les poires, les éplucher et les évider par le dessus. Les placer ensuite dans un plat allant au four sans trop les serrer les unes aux autres. Mettre un carré de chocolat [10g] à l'intérieur de chaque poire. On les enfournera à la fin de la cuisson du soufflé pendant 20 minutes à 180°C.
- 6° On peut servir le soufflé avec des pâtes ou des pommes de terre [les portions proposées sont petites, on peut augmenter la quantité de féculents en fonction de l'appétit des convives]. Et pour plus de gourmandise on peut ajouter une boule de glace à la vanille avec les poires en dessert.
- 7° Bon appétit !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (628 g)	% AR
ÉNERGIE	93 kcal	581 kcal	29 %
PROTÉINES	4 g	28 g	55 %
GLUCIDES	9 g	59 g	23 %
SUCRES	5 g	28 g	31 %
LIPIDES	4 g	25 g	35 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	11 g	54 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	11 g	44 %
SODIUM	46 mg	291 mg	12 %