

SOUFFLÉ AUX COURGETTES, MERLU ET TOMATES SÉCHÉES

 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]

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° Bon appétit !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (334 g)	% AR
ÉNERGIE	99 kcal	329 kcal	16 %
PROTÉINES	7 g	22 g	44 %
GLUCIDES	5 g	17 g	6 %
SUCRES	3 g	10 g	11 %
LIPIDES	6 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	10 g	50 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	14 %
SODIUM	81 mg	271 mg	11 %