

# SOUFFLÉ DE COURGETTE RONDE À LA BERCE



## Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
Oeufs	4
Courgettes rondes	2
Oignons	2
Gousses d'ail	2
Jeunes feuilles de berce	2 belles poignées
Emmental	
Fleur de sel	
Poivre du moulin	

## Préparation

1. Couper les courgettes en diagonale et couper l'autre extrémité pour faire une base plane comme support.  
\_\_\_\_\_
2. Évider les demis courgettes à 5 mm de la peau à la cuillère en retirant les graines. Hacher la chair et la réserver.  
\_\_\_\_\_
3. Laisser dégorger les demis courgettes au gros sel quelques minutes.  
\_\_\_\_\_
4. Cuire les demi-courgettes a l'anglaise (grand volume d'eau bouillante salée) 3 minutes. Refroidir et réserver.  
\_\_\_\_\_
5. Hacher finement les oignons et l'ail. Les suer dans une poêle avec du sel et du poivre.  
\_\_\_\_\_

6. Ajouter dans la poêle la chair des courgettes. Faire suer à leur tour.

---

---

7. Hacher finement les feuilles de berce et faire suer dans la poêle avec les oignons, l'ail et les courgettes. Réserver deux jeunes feuilles pour le dressage.

---

---

8. Clarifier les œufs. Batte les jaunes avec un peu de crème entière, sel, poivre et de l'emmental râpé.

---

---

9. Battre les blancs en neige.

---

---

10. Mélanger les légumes poêlés avec le jaune d'œuf battu dans un cul de poule. Incorporer délicatement les blancs en neige à la spatule.

---

---

11. Verser l'appareil a soufflé dans les demis-courgettes. Les cuire au four préchauffé 20 minutes à 180°C. Attention, ne pas ouvrir le four avant la fin de la cuisson, sous peine de voir retomber le soufflé.

---

---

12. Dresser avec une feuille de berce fraîche piquée dans le soufflé.

---

---