

SOUFFLÉ DE COURGETTE RONDE À LA BERCE



Ingédients pour 4 personnes

Ingédient	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 à 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 à 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.
