

[Entrées/Soufflé aux courgettes](#)

Nombre de personne
Durée de préparation
Difficulté 1

06
30 Minutes
Note

0/5 (0 vote)



Ingrédients:

700 g de courgettes

15 cl de lait

3 oeufs

35 g de margarine Fleurial

35 g de farine

50 g de fromage râpé

muscade râpée

sel, poivre

Préparation

Lavez et coupez les courgettes en lamelles.

Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée une dizaine de minutes.

hachez les courgettes.

Dans une casserole, faites fondre la margarine Fleurial

. Versez la farine et mélangez

Ajoutez petit à petit le lait sans cesser de mélanger.

Ajoutez les jaunes d'oeufs, le fromage râpé et les courgettes hachées.

Salez, poivrez et saupoudrez d'une pincée de muscade.

Montez les blancs en neige et incorporez-les à la préparation

Versez dans un moule et enfournez 30 minutes à 180°.