

Soufflé cabriole

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Huile	10 ml	2 c. à thé
Farine tout usage	15 ml	1 c. à table
Lait 2 % m.g. ou moins	125 ml	½ tasse
• Œufs	2	2
Épinards hachés	175 ml	¾ tasse
Poudre d'oignon	2 ml	½ c. à thé
Sel	au goût	au goût
• Fromage de chèvre mou, émietté	60 g	2 onces

MODE DE PRÉPARATION

- Chauffer le four à 200 °C (400 °F).
Mettre un petit bol en acier inoxydable au congélateur pour le refroidir rapidement.
- Dans une petite casserole à paroi épaisse, chauffer le gras à feu doux; incorporer la farine; cuire en remuant environ 1 minute.
En brassant, ajouter graduellement le lait et cuire jusqu'à épaississement.
Retirer du feu; verser dans le bol froid et mettre au réfrigérateur environ 20 minutes.
- Séparer les jaunes et les blancs d'œufs.
Battre les jaunes d'œufs; ajouter la sauce refroidie, les épinards et les assaisonnements; mélanger.
Battre les blancs d'œufs en neige ferme; en pliant, les incorporer délicatement au mélange d'épinards jusqu'à l'obtention d'une préparation floconneuse.
- Dans 4 ramequins de 8 cm (3 po) de diamètre, répartir également la préparation d'œufs puis le fromage de chèvre.
Déposer les ramequins sur la grille inférieure du four et cuire 10 minutes ou jusqu'à ce que les soufflés soient légèrement dorés.
Servir immédiatement.

RENDEMENT : 4 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

TEMPS DE CUISSON : 15 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 4,1 g

Fibres : 0,4 g

Protéines : 7,4 g

Lipides : 8,5 g