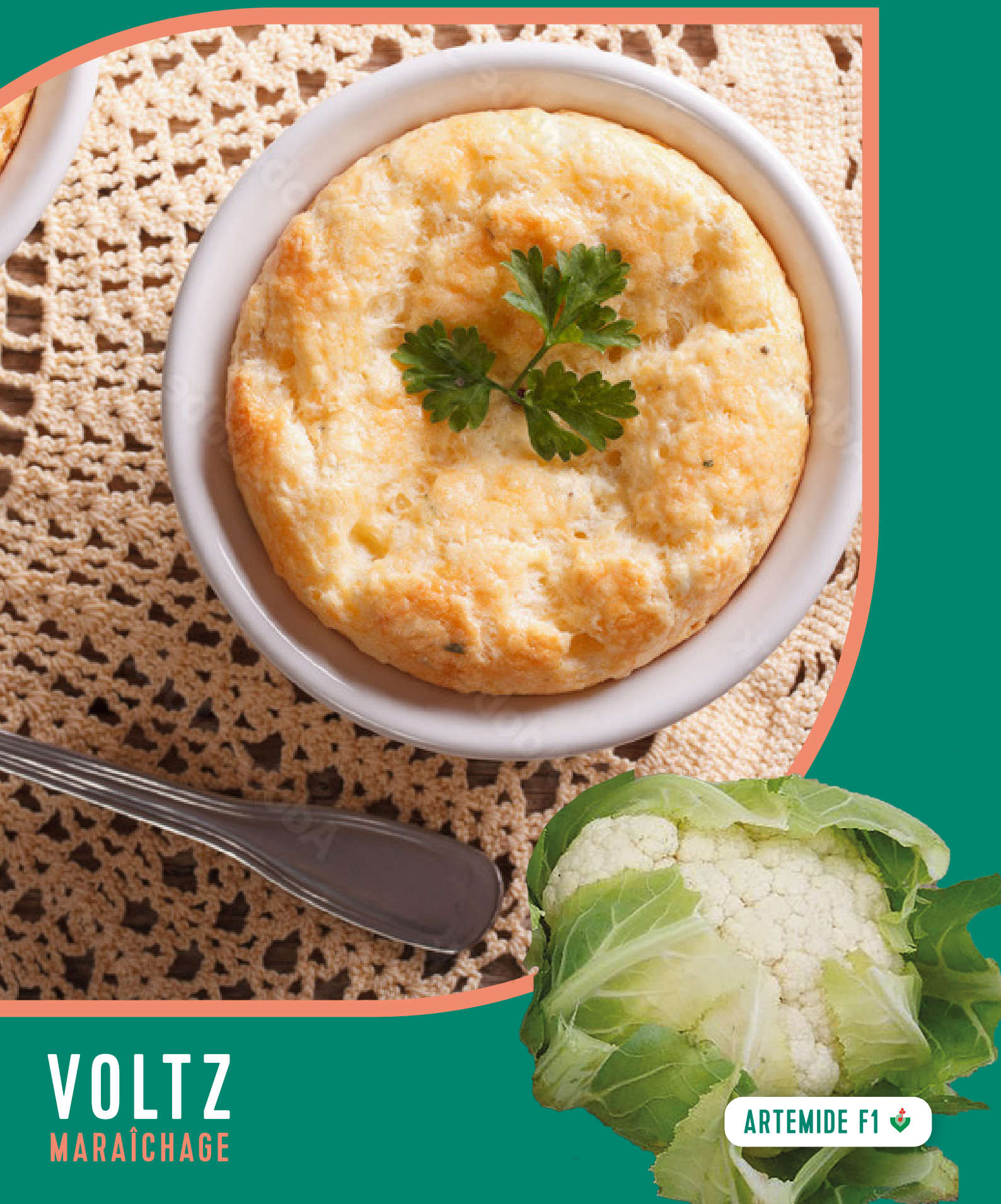


# Soufflé de chou-fleur



**VOLTZ**  
MARAÎCHAGE

ARTEMIDE F1 



## Ingrédients

(recette pour 4 personnes)

500 g de chou-fleur ARTEMIDE FI

200 g de crème fraîche liquide

80 g de fromage râpé (parmesan, emmental, ...)

4 oeufs

Sel, poivre et noix de muscade

## Etapes

- Laver le chou-fleur, séparer les fleurettes, puis les cuire à l'eau ou à la vapeur (pendant 10 à 15 minutes).
- Une fois cuites, écraser les fleurettes de chou-fleur à la fourchette ou au presse-purée.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Dans un bol, mélanger les jaunes d'œufs, les fleurettes de chou-fleur écrasées et le beurre et le lait. Ajouter le fromage râpé, le sel, le poivre et un peu de noix de muscade.
- Monter les blancs en neige fermes et les incorporer au mélange très délicatement.
- Mettre la pâte obtenue dans un grand plat beurré et allant au four (ou des ramequins individuels) et cuire pendant 25 à 30 minutes. Il faut que le soufflé soit bien doré.

*Attention, les soufflés doivent être servis directement à la fin de la cuisson car ils "retombent" très rapidement après la sortie du four.*