

SOUFFLÉ AUX CHAMPIGNONS



👤 4 🕒 15 min 🕒 50 min

40 cl de lait demi-écrémé ou de lait de soja • 40 g de Maïzena • 2 œufs • 400 g de champignons
• muscade • sel, poivre

① Lavez, essuyez et coupez les champignons en lamelles. Faites-les cuire à la vapeur pendant 20 minutes et mixez-les finement en purée. ② Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).

Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. ③ Délayez la Maïzena avec le lait, faites épaisir à feu doux, ajoutez les jaunes d'œufs, les champignons mixés, du sel, du poivre et de la muscade. ④ Montez les blancs en neige très ferme, ajoutez-les délicatement au mélange. ⑤ Versez la préparation dans des moules à soufflé à revêtement antiadhésif, faites cuire au four pendant 30 minutes environ et servez sans attendre.

Notre suggestion : servez avec une salade verte et quelques brins de persil.