

SOUFFLÉ AUX ÉPINARDS

et au chèvre



 4  15 min  40 min

30 cl de lait • 30 g de Maïzena • 2 œufs • 300 g d'épinards • 100 g de chèvre mi-sec • sel, poivre

① Lavez, essorez et équeutez les épinards. Faites-les cuire à la vapeur pendant 10 minutes puis mixez-les. ② Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Écrasez ou mixez le chèvre. ③ Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Battez les blancs en neige très ferme. ④ Délayez la Maïzena avec le lait, faites épaissir à feu doux, ajoutez les jaunes d'œufs, les épinards mixés, le chèvre écrasé, un peu de sel et de poivre, puis enfin incorporez délicatement les blancs en neige. ⑤ Versez la préparation dans des moules à soufflé à revêtement antiadhésif et faites cuire au four pendant 30 minutes environ. Servez sans attendre.

Notre suggestion : servez avec une salade de soja.