

# Soufflé de potiron à la noix de muscade

CUISIMAGES

Réf :  
**4038**

Type :  
Légumes

Préparation :  
20 min  
Repos:

Cuisson :  
20+15 min  
A 200°C

Coût :  
  

Difficulté :  
  

Origine :  




## Ingrédients pour 4 personnes

- 300g de potiron
- 3 œufs
- 30g de gruyère
- Noix de Muscade
- Beurre (pour les moules)
- Sel et poivre

CUISIMAGES  
Recettes de  
cuisine en images  
[www.cuisimages.com](http://www.cuisimages.com)

CUISICOURS  
Offrez un cours  
de cuisine  
[www.cuisicours.com](http://www.cuisicours.com)



Lavez le potiron, ôtez les pépins et coupez en lamelles.

Faites cuire à la vapeur environ 15 à 20 min.

Préchauffez le four à 200°C pendant 15 min.



Ecrasez le potiron à la fourchette et laissez refroidir.

Séparez les blancs des jaunes d'œufs ; puis incorporez les jaunes à l'écrasé de potiron lorsqu'il est froid.



Salez, poivrez et ajoutez la noix de muscade selon vos goûts, ainsi que le gruyère. Mélangez.

Montez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel.



Incorporez délicatement les blancs d'œufs à l'écrasé de potiron.

Répartissez dans des ramequins beurrés et enfournez pour 15 min.



## Conseils

Préparez les soufflés au dernier moment, ils ne doivent pas subir de temps de repos une fois les blancs incorporés.

## Variante Vin

Menetou Salon