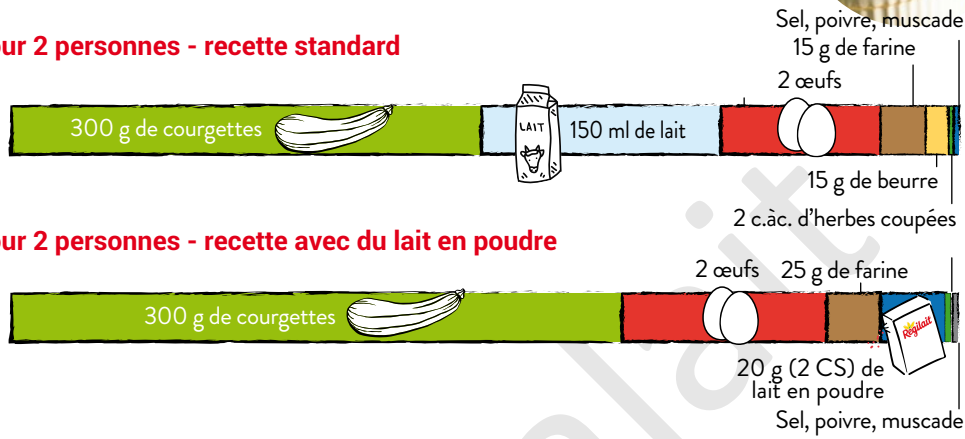
SOUFFLE AUX COURGETTES



Pour 2 personnes - recette standard



Pour 2 personnes - recette avec du lait en poudre

Technique	Justifications	Avec lait en poudre
1. Préchauffer le four à 180°C (th. 6)		***1-4. Les étapes 1 à 4 sont similaires à celles de la recette traditionnelle***
2. Chemiser un **moule à soufflé**		
3. Préparer les courgettes selon le principe de la marche en avant : Laver – Eplucher – **Couper en rondelles**		
4. Cuire les courgettes à la vapeur pendant 20 min. et les réduire en purée		
5. Réaliser une béchamel selon la recette de base		**5. Mélanger la purée de courgettes avec le lait en poudre et la farine**
6. Mélanger la béchamel et la purée de courgettes puis assaisonner		**6. Clarifier les œufs**
7. Clarifier les œufs		**7. Ajouter les jaunes au mélange** purée/lait en poudre/farine
8. Ajouter les jaunes au mélange purée/ béchamel légèrement refroidi	Evite de coaguler les protéines du jaune d'œuf	
9. Dans un saladier, **battre les blancs en neige ferme**	Incorporation d'air	***9-13.Les étapes suivantes sont similaires à celles de la recette traditionnelle (à partir de l'étape 9. Battre les blancs en neige)***
10. A l'aide d'une maryse, **incorporer délicatement les blancs à la préparation**	Réaction de Maillard entre les protéines et les glucides en surface. Dextrinisation de l'amidon, coagulation des protéines et fusion des lipides. Dilatation de l'air	
11. Verser le mélange dans un moule à soufflé chemisé		
12. Cuire pendant 35 min.		
13. Servir immédiatement		

#boitalait



SOUFFLE AUX COURGETTES

Définition

Purée de courgettes liée à l'amidon et additionnée de blancs battus en neige qui provoquent la levée (mousse instable).

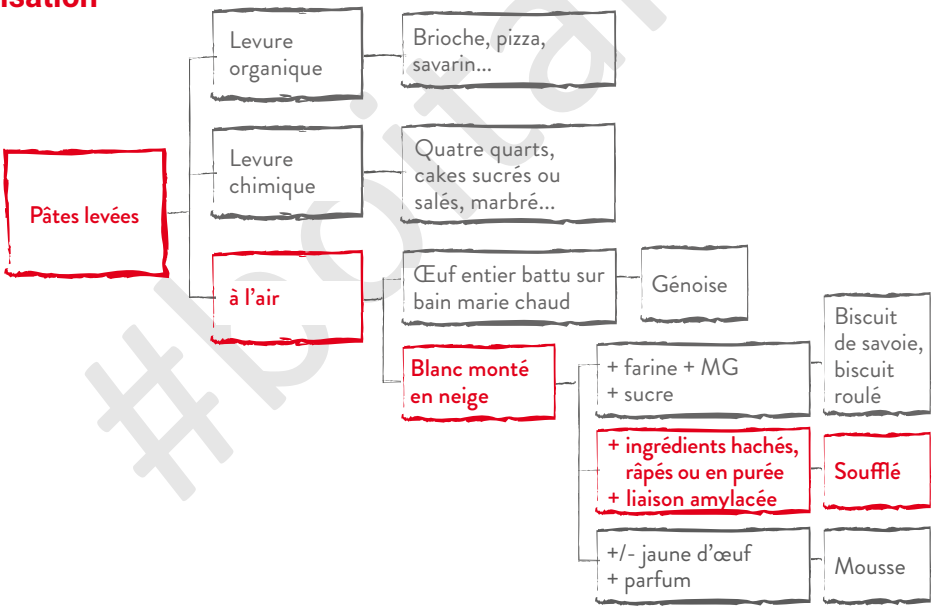
Rappels et conditions de réussite

- **Enfourner rapidement** la préparation après l'incorporation des blancs.
- **Ne pas ouvrir la porte du four** au risque de voir retomber le soufflé. Tant que les protéines n'ont pas coagulé, l'air peut s'échapper et faire retomber le soufflé.
- Le soufflé doit être **servi rapidement** car il retombe très vite.

Astuce réussite

- L'utilisation du lait en poudre permet de **gagner du temps** et **d'absorber l'eau des courgettes** pour une tenue optimale.

Utilisation



Focus 2ème année

- **Enrichissement :**
  > **En énergie :** utiliser du **lait entier** à la place du ½ écrémé
  > **En protéines** (+ 5g de protéines) **:** ajouter **15 g de poudre de lait (3 cuillères à café)** ou **5 à 6 g de poudre de protéines** (1 cuillère à café)

#boîtalait