



Soufflé de courge Butternut Au gouda et cumin



Temps de préparation : 30 mn
Temps de cuisson : 1 h
Temps Total : 1h

Difficulté : Facile

Budget : Faible

Ingrédients pour 4 personnes

- > 500 gr de butternut
- > 4 œufs (séparer blancs et jaunes)
- > 10 cl de crème liquide
- > 60 gr de gouda au cumin
- > 40 gr de beurre
- > 1 bouillon cube de légumes

Matériel

Moule à soufflé

Préparation

Dans une casserole remplie d'eau, mettre la butternut préalablement épluchée et taillées en cubes grossiers et le bouillon cube. Porter à ébullition et cuire jusqu'à ce que la chair soit fondante (20 à 30 mn selon la taille des cubes). Egoutter les cubes et replacer les dans une casserole à feu doux en écrasant la chair avec une fourchette ou un presse purée manuel. Ajouter le beurre puis la crème et enfin le gouda coupé en petits morceaux. Homogénéiser la préparation pour hors de feu ajouter les jaunes un par un pour une obtenir une belle préparation. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et laisser tiédir.

Préchauffer le four à 200°C.

Monter les blancs en neige. Lorsqu'ils sont montés, prélever un tiers des blancs et ajouter les délicatement à la préparation précédente en remuant à la Maryse. Renouveler l'opération avec le second tiers des blancs puis avec le dernier tiers. Il est important de ne pas « casser » la préparation pour avoir un beau soufflé.

Beurrer généreusement le moule à soufflé et déposer délicatement la préparation dans le moule.

Enfourner pendant 30mn environ sans jamais ouvrir le four.

Un soufflé n'attend pas !! Il faut le déguster dès sa sortie du four.

Astuces

- On peut ajouter des graines de cumin pour renforcer le goût du soufflé.
- Pour monter les blancs, commencer à petite vitesse pour que le foisonnement se fasse correctement dès le début et accélérer le batteur progressivement. Si on démarre trop vite, les blancs vont rapidement retomber et il y aura du liquide dans le fond du batteur.
- On peut chemiser le moule à soufflé avec du gouda râpé.

Bruno Passion Cuisine

Site : www.brunopassioncuisine.fr

E-mail : brunopassioncuisine@free.fr