



Soufflé de Potiron ou Potimarron



Pour 4 pers.

1.500Kg de potiron ou potimarron épluché et coupé en morceaux
4 cs de sauce béchamel épaisse
4 œufs
100g de fromage râpé.

Sauce béchamel :

30g de beurre ou margarine
30g de farine
1/2 l de lait
Sel et poivre

- Pelez, épépinez et coupez en morceaux le potiron, faites le cuire sans couvrir 30mn avec un peu d'eau et du sel, égouttez le, passez le à la moulinette et égouttez à nouveau la purée obtenue.
- Préparation de la sauce béchamel :
Faites fondre sur feu doux 30g de beurre ou margarine y ajouter la farine. Délayez sur le feu pendant quelques secondes, jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Ajoutez y d'un seul coup le 1/2 de lait froid. Salez et poivrez. Mélangez jusqu'à épaississement et laissez cuire à feu très doux quelques minutes.
- Mélangez la purée de potiron avec la sauce béchamel chaude, ajustez l'assaisonnement. Ajoutez les jaunes d'œufs, le fromage râpé et les blancs battus en neige très ferme.
- Beurrez un moule à soufflé. Remplissez le de la préparation. Faites cuire 25 à 30 mn à feu moyen (thermostat 5/6)

Si vous utilisez du potimarron, inutile d'enlever la peau. Celle-ci cuit très bien et se mélange parfaitement quand vous passerez les morceaux cuits de potimarron à la moulinette.