

# Soufflé de courgette et bleu (ou comment réussir un beau soufflé)

Un beau soufflé, cela rencontre toujours un franc succès. Mais c'est une recette un peu technique: je profite donc de cet article pour vous en proposer une recette un peu moins classique que le traditionnel soufflé au fromage et surtout vous expliquer comment le réaliser facilement.

Pour la recette version Thermomix cliquez [ici](#)



Soufflé de courgette et bleu (ou comment réussir un beau soufflé)

## Matériel

- un moule à soufflé (21 cm de diamètre). Vous pouvez en

trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:



Pyrex - Bake & Enjoy - Moule à Soufflé en Verre Ø 21 cm

- un évade légume ou fruits. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:



Triangle 72 092 45 00 dénoyauteur de fruits et légumes

### **Ingrédients pour 4 personnes**

- 250 g de courgette épépinés
- 60 g d'échalote
- 50 g de beurre
- 50 g de farine
- 250 ml de lait
- 100 g de fourme d'Ambert
- 4 œufs ( jaune et blancs séparés)

### **Préparation**

- Beurrez le fond et les parois de votre moule à l'aide d'un pinceau en lissant du bas vers le haut. Saupoudrez de farine. Inclinez le plat un peu dans tous les sens et retournez le plat pour en ôter le trop plein. Ne touchez pas l'intérieur du moule avec vos doigts.

Réservez.



Préparez votre moule

- Coupez les courgettes en 4 dans le sens de la longueur et ôtez les graines avec un creuse légume. Coupez-les en morceaux et hachez-les finement au couteau ou à l'aide d'un mixeur.



Ôtez les graines des courgettes

- Pelez et ciselez l'échalote. Faites-la revenir dans une poêle avec un peu de beurre. Ajoutez les courgettes quand les échalotes sont translucides et cuisez encore 5 minutes. Réservez.



Ajoutez les courgettes

- Faites fondre les 50 g de beurre dans une casserole. Ajoutez les 50 g de farine et laissez cuire une à deux minutes en mélangeant bien au fouet.



Laissez cuire une à deux minutes

- Ajoutez alors les 250 ml de lait toujours en mélangeant au fouet. Puis ajoutez les 100 g de fromage coupé en petits morceaux .



Ajoutez le lait puis le  
fromage

- Laissez cuire environ 10 minutes à feu doux. La préparation doit épaissir.



La préparation doit épaissir

- Débarrassez dans un plat et laissez retomber en température. Ajoutez alors les courgettes.



Ajoutez alors les courgettes

- Puis les 4 jaunes d'œufs.



Puis les 4 jaunes d'œufs

- Battez les blancs en neige: ils ne doivent pas être cassants mais avoir la consistance d'une mousse à raser.



Montez les blancs

- Incorporez les blancs à la préparation de base.



Incorporez les blancs à la préparation de base

- Versez le tout dans votre moule. Creusez un sillon avec le bout d'une cuillère tout autour du soufflé : cela lui permettra d'encore mieux gonfler. Enfournez à 190° pendant 40 minutes. N'ouvrez surtout pas la porte du four pendant la cuisson.



Versez le tout dans votre moule

- Servez immédiatement à la sortie.



soufflé courgette et bleu