

Soufflé vert et blanc d'épinards et de ricotta

Préparation : 10 mn, cuisson : 40 mn.

Pour 4 personnes.

1 boîte de 250 g d'épinards hachés surgelés, 100 g de ricotta, 10 cl de crème fraîche épaisse, 2 c à soupe de parmesan râpé, 8 œufs, beurre, noix muscade, sel, poivre.

Préchauffer le four à th. 6 (180°C).

Faire décongeler les épinards, selon les indications du fabricant. Incorporer la ricotta puis la crème fraîche, 4 jaunes d'œufs, le parmesan et 2 pincées de noix muscade râpée. Saler, poivrer.

Monter les 8 blancs en neige avec une pincée de sel. Les incorporer délicatement dans la crème d'épinards.

Verser la préparation dans le moule beurré. Pour que le soufflé monte bien, passer la lame d'un couteau entre le bord du moule et la préparation.

Enfourner dans le bas du four, environ 40 mn. Servir le soufflé dès sa sortie du four.

La ricotta, fromage frais italien à 20% de matières grasses, se trouve en pot, vendue aux rayons frais des grandes surfaces.

Si l'on opte pour des moules individuels, le temps de cuisson est ramené à 20-25 mn.



Clic sur l'image pour l'agrandir

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.