



Souffler n'est pas jouer à la butternut

— RECETTE POUR 4 PERSONNES —

Ingrédients

- 1 butternut
- 4 œufs
- 50g de sucre
- 100g de crème fraîche
- 40g de beurre + 20 g
- 1 cuil. à soupe de farine
- Sel, poivre

Préparation



- 1 - Pelez la butternut, éliminez les graines et coupez la chair en cubes. Faites-les cuire 30 min à la vapeur. Ecrasez la chair en purée bien fine et bien lisse.
- 2 - Préchauffez le four th. 7 (200 °C). Dans une casserole, sur feu doux, mélangez la purée de butternut avec 40 g de beurre, la crème et le sucre. Hors du feu, incorporez un à un les jaunes d'œufs.
- 3 - Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation précédente.
- 4 - Répartissez-la dans des moules à soufflés individuels préalablement beurrés et farinés.
- 5 - Laissez-les reposer 30 min à température ambiante.
- 6 - Enfournez 10 min à 200 °c. Servez dès la sortie du four.



LES
recettes
de **MICK**
LE MINI CHEF

