

POUR 2 PERSONNES

SOUFFLÉ DE POMMES DE TERRE AUX ÉPINARDS ET AU FROMAGE DE CHÈVRE



Temps estimé : 30 min (20 min prépa / 10 min cuisson)

INGRÉDIENTS :

- 1 pomme de terre moyenne (100 g) coupée en dés de 1 cm de côté
- 50 g de jeunes pousses d'épinard
- 30 ml de crème liquide légère
- 1 cuil. à café de moutarde à l'ancienne
- 35 g de fromage de chèvre émietté
- 10 g de parmesan finement râpé
- 1 œuf, blanc et jaune séparés
- 1 pincée de ciboulette fraîche ciselée
- 1 petit concombre épluché et coupé en cubes
- 1 petite poignée de menthe fraîche hachée
- 1 cuil. à café de jus de citron
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra

PRÉPARATION :

Préchauffez le four à 220 °C. Huilez 2 ramequins de 250 ml et disposez-les sur une plaque de cuisson. Faites cuire les morceaux de pomme de terre à l'eau, à la vapeur ou au micro-ondes. Pendant ce temps, placez les pousses d'épinard dans un saladier moyen. Recouvrez-les d'eau bouillante, puis égouttez-les. Rafraîchissez-les sous l'eau froide, puis égouttez-les de nouveau. Essorez-les avec du papier absorbant, puis hachez-les finement. Mélangez les morceaux de pomme de terre et les épinards dans un saladier moyen. Assaisonnez et répartissez dans les ramequins. Dans une petite casserole, faites chauffer la crème, la moutarde et les fromages à feu moyen, en remuant. Versez le mélange dans un saladier. Incorporez le jaune d'œuf et la ciboulette. Assaisonnez. Battez au mixeur le blanc d'œuf dans un petit bol jusqu'à ce que de légers pics se forment. Incorporez-les délicatement dans la préparation au fromage. Avec une cuillère, répartissez le tout dans les ramequins. Enfournez les soufflés pour 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient gonflés et dorés. Pendant ce temps, mélangez le concombre, la menthe, le jus de citron et l'huile d'olive dans un petit bol. Assaisonnez. Servez les soufflés immédiatement avec la salade de concombre.

BON APPÉTIT LES CHATS !