

SOUFFLE DE MERLAN AU CHOU - FLEUR

Mercredi 27 Mars
2019

Très léger pour un diner

**Soufflé de merlan
au chou fleur pour 2 personnes et 4pp-0spl par part**

-200 g de filets de merlan*

-200 g de chou-fleur cuit vapeur*

-1 œuf + 1 blanc

-30 g de skyr ou fromage blanc 0% *

-1 cuillerée à café de court-bouillon en poudre

-3 g de beurre à 41 %

-sel poivre

– 2 cuillerées à café d'herbes aromatiques :
ciboulette, persil, cerfeuil, basilic, thym, échalote

– 1 pointe de paprika doux

Préparer le court-bouillon et pocher les filets de merlan (démarrage à froid). Arrêter la cuisson aux premiers frémissements et les égoutter

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Mettre les filets de merlan dans un plat avec le chou-fleur et écraser le tout en mélangeant bien. Rajouter le skyr ou le fromage blanc et

le jaune d'œuf. Assaisonner : sel poivre paprika et herbes aromatiques

Monter les blancs en neige et les rajouter délicatement à la préparation précédente puis remplir 2 ramequins préalablement beurrés



Enfourner 20 minutes

Servir aussitôt



Je me sers d'herbes aromatiques surgelées l'hiver et en particulier les herbes pour salade

Le peu de beurre utilisé pour les ramequins est largement suffisant surtout que le beurre à 41 % s'étale facilement

Pour le repas du soir : soufflé de merlan au chou-fleur (4pp-0spl) -tartelette poire noisette (4pp-5sp-recette du 19 11 2016). Total : 8pp-5spl

Très belle journée à toutes et tous

Lilou 3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits
réservés