

POMMES DE TERRE SOUFLÉES

Lundi 20 Janvier 2020

Un classique de la cuisine française mais plus light que celles des restaurants :

Pommes de terre soufflées pour 2 personnes et 6 sp

vert □

-5spl bleu□

- 2spv violet □

par part

-250 g de purée de pommes de terre surgelée

-1 œuf moyen *

-30 g de gruyère allégé râpé

-50 ml de lait écrémé *

-5 g de beurre 41 %

-sel poivre blanc

-1 pointe de muscade

Préparer la purée de pommes de terre avec le lait chaud.
Assaisonner sel poivre muscade et laisser tiédir

Préchauffer le four 180° (th 6)

Beurrer un plat à gratin

Casser l'œuf et séparer le jaune du blanc. Rajouter le jaune à la purée de pommes de terre et monter le blanc en neige

Rajouter le blanc en neige à la purée délicatement

Remplir le plat à gratin

Saupoudrer de gruyère et enfourner 25 minutes

Servir rapidement



Ne pas ouvrir le four pendant la cuisson pour éviter que le soufflé ne tombe

Ce n'est pas par paresse que j'utilise de la purée surgelée mais elle m'évite de rajouter trop de MG comme le beurre, un peu de lait suffit à la lier

Pour le repas : salade cœurs d'artichauts, cœurs de palmier, endives + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet ☐☐☐)
-120 g de rumsteak grillé sans MG (2sp vert bleu violet ☐☐☐)
-pommes de terre soufflées (6sp vert ☐
- 5 spl bleu☐ -2 spv violet☐) -salade de fruits maison sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet ☐☐☐).
Total : 9 sp vert ☐-
8 spl bleu☐- 5spv violet ☐

Très bon début de semaine

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés