

Recette de soufflé de chou-fleur bio façon Bollywood

"Soufflé de chou fleur bio : la recette Jardin BiO"

C'est la star de l'hiver ! En gratin, en sauce ou vapeur, le chou fleur est aussi simple à cuisiner que délicieux à savourer. Testez-le vite en soufflé !

↓ Voir les ingrédients



🕒 Temps de préparation	30 mn
👤 Nombre de personnes	6 pers.
👨‍🍳 Difficulté	Facile

Les + recettes



Plat



Veggie

Enfilez vos tabliers

Ingrédients

- 400 g de chou-fleur
- 250 ml de boisson Soja calcium
- 40 g + 10 g de beurre bio salé
- 3 cuillères à soupe de farine T65 Jardin BiO
- 50 g de parmesan ou d'emmental
- 4 œufs
- 2-3 pincées de cumin Jardin BiO
- Quelques gouttes de pur jus de citron Jardin BiO
- Sel

Etapes de préparation

- 1 Enlever les feuilles d'un chou-fleur puis couper-le en morceaux. Faire cuire les morceaux à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient très tendres. Passer le tout au mixeur pour obtenir une purée bien lisse. Laisser tiédir. Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Pendant ce temps, faire fondre les 40g de beurre salé dans une casserole à feu doux. Ajouter la farine, laisser dorer, puis rajouter le lait de soja petit à petit. Remuer vigoureusement et continuellement. Vous allez obtenir une béchamel assez épaisse. Hors du feu, ajouter quelques pincées de sel, le cumin et le parmesan. Mélanger. Séparer les jaunes des blancs d'œufs.
- 3 Ajouter les jaunes à la préparation et remuer bien pour obtenir une pâte lisse et homogène. Dans les blancs, ajouter quelques gouttes de jus de citron et une pincée de sel. Monter les blancs en neige bien ferme. Incorporer très délicatement les blancs à la préparation précédente.
- 4 Faire cuire 15 minutes à 180°C puis 10 minutes à 200°C.
- 5 Servir de suite.