

Soufflé top courgette parmesan

Pour 2 personnes :

- 1 courgette
- 30g de parmesan râpé
- 10 cl de lait
- 1 cuillère à soupe de farine
- sel, poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 oeufs
- 1/2 cuillère à café d'ail déshydraté
- 1/2 cuillère à café de thym
- 1/2 cuillère à café de basilic séché



1. Préchauffez le four à 180°C. Beurrez 2 moules.
2. Epluchez la courgette et râpez-la.
3. Faites revenir la courgette avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez l'ail, le thym, le basilic. Laissez quelques minutes sur le feu. Salez, poivrez.
4. Ajoutez la farine et le lait. Laissez chauffer une ou 2 minutes.
5. Séparez les blancs des jaunes. Ajoutez les jaunes avec le "mélange courgette" hors du feu.
6. Montez les blancs en neige.
7. Ajoutez les blancs montés au "mélange courgette".
8. Mettez le tout dans des moules beurrés au four pendant 25 min. Servez vite (ça retombe....) avec une jolie salade.