

23 novembre 2007

Soufflés à la patate douce et au chèvre



(pour 2/3 ramequins individuels)

*2 patates douces
50 g de chèvre frais émietté
noix de pécan
Un peu de brown sugar (sucre ressemblant à la cassonade)
1 œuf
sel, poivre*

Piquez les patates douce à la fourchette, mettez-les dans un plat allant au micro-ondes, couvrez de film alimentaire perce et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres (5-10 minutes). Laissez refroidir puis coupez-les en deux dans la longueur et récupérez la chair à la cuiller.

Mélangez cette purée et l'œuf. Salez, poivrez. Disposez dans les ramequins. Parsemez le dessus de miettes de chèvre et de noix de pécan et saupoudrez d'un peu de sucre.

Faites cuire à four chaud environ 35 minutes.