

Soufflé aux épinards

Pour 4 personnes.

200 à 250 g de purée d'épinards, poivre et sel, muscade.

Base du soufflé : 40 g de beurre, 40 g de farine, 3 dl de lait, 4 œufs, sel et poivre, 75 g de fromage râpé.

Préparer la purée d'épinards, soit en faisant décongeler si on utilise des surgelés, soit en les cuisant dans de l'eau bouillante pendant 5 mn si les légumes sont frais, épluchés et bien lavés à grandes eaux. Les laisser égoutter à fond, en pressant à la main, puis assaisonner et laisser refroidir.

Chauffer beurre et farine en roux, mouiller avec le lait, laisser épaissir.

Hors du feu, ajouter les jaunes d'œufs, le fromage râpé, la purée d'épinards, l'assaisonnement et, après refroidissement, les blancs d'œufs en neige.

Faire cuire 25 à 30 mn à four moyen préchauffé dans un moule à soufflé beurré.

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.