



SOUFFLÉ LÉGER AU FROMAGE DE CHEVRE



Ingrédients

4 œufs

200g de fromage blanc 0% de matières grasses

200g de fromage de chèvre frais

Huile d'olive

Sel, poivre, muscade

Préparation

Préchauffer le four à 150°C.

Séparer les blancs des jaunes d'œufs et réserver les blancs. Mélanger les jaunes avec le fromage de chèvre et le fromage blanc 0%, saler et poivrer.

Monter les blancs en neige en y ajoutant une pincée de sel. Mélanger délicatement les blancs montés en neige à la préparation. Huiler des ramequins et y verser la préparation. Cuire 10min et servir immédiatement.

Comme nous utilisons dans cette recette du chèvre frais, le soufflé sera moins riche qu'un soufflé classique contenant différents fromages bien souvent à pâtes dures. De plus l'ajout de fromage blanc 0% contribue à l'allègement de la recette

