

# Soufflé de concombre

CUISIMAGES

Réf :  
1204

Type :  
Entrée  
chaude

Préparation :  
30 min  
Repos:

Cuisson :  
15 min  
A 200°C

Coût :  
 

Difficulté :  
  

Origine :  




## Ingrédients pour 8 personnes

- 1/2 concombre
- 4 tomates
- 2 oignons
- 4 cuillères à soupe de fromage blanc
- 6 blancs d'œufs
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 8 feuilles de basilic
- Sel et poivre du moulin



Pelez les oignons et coupez les finement, puis faites les dorer dans 4 cuillères à soupe d'huile d'olive.



Plongez les tomates dans une casserole d'eau bouillante, afin de les peler. Otez les pépins et coupez les tomates en dés. Ajoutez les dans la poêle, salez et poivrez.

Laissez cuire sur feu doux pendant 15 min.

Préchauffez le four à 200°C pendant 15 min.



Pelez le concombre, coupez le en 2 dans le sens de la longueur, ôtez les pépins et essuyez le à l'aide de papier absorbant.

Coupez le grossièrement et mixez le avec le fromage blanc.

Salez, poivrez et ajoutez les feuilles de basilic ciselées.



Battez les blancs d'œufs en neige puis incorporez les à la crème de concombre à l'aide d'une spatule en bois.

Mixez le mélange oignons/tomates et répartissez le dans le fond de 8 ramequins huilés.

Recouvrez ensuite avec le mélange au concombre.

Enfournez à mi hauteur à 200°C pendant 15 min et servez le soufflé bien chaud.



## Conseils Variante Vins

Essuyez bien le concombre afin d'ôter le maximum d'eau.

Côtes de Provence