Betty Bossi

Soufflé au basilic

Mise en place et préparation: env. 20 min
Cuisson: env. 30 min

végé

léger

8 tomates (d'env. 140 g)
¾ de c. à café de sel
un peu de poivre

Soufflé au basilic
½ bouquet de basilic
100 g de séré demi-gras
1 c. à soupe de maïzena
75 g de gruyère râpé
2 jaunes d'œufs frais
un peu de muscade
¼ de c. à café de sel
un peu de poivre

2 blancs d'œufs frais
1 pincée de sel

1. Découper un chapeau sur les tomates. Evider les tomates, saler et poivrer l'intérieur. Poser tomates et chapeaux sur une plaque chemisée de papier cuisson.
2. Mixer le basilic avec le séré, la maïzena, le fromage et les jaunes d'œufs, saler, poivrer.
3. Fouetter les blancs d'œufs avec le sel en neige pas trop ferme. Incorporer délicatement à la masse au séré, farcir les tomates.

Cuisson: env. 30 min tout en bas du four préchauffé à 180° C, sans jamais ouvrir le four! Servir aussitôt.

Suggestion: utiliser la pulpe des tomates évidées pour une soupe ou une sauce tomate.

Servir avec: salade et pâtes.

Par personne: lipides 11 g, protéines 13 g, glucides 13 g, 850 kJ (204 kcal)

Recette Betty Bossi
Journal Betty Bossi N° 06/2008
© Betty Bossi Editions SA
www.bettybossi.ch