

Recettes

{{ splat | term }}



Toutes les
recettes

Soufflé au potiron à la vapeur douce



 Imprimer
 Commenter

 Préparation: **15**

Ingrédients

4

- 500 de potiron cuit écrasé en purée (10 mn au vitaliseur)
- 1 oignon rouge
- 50 g de farine de petit épeautre
- 30 g de comté rapé
- 1 tartine craquante à l'oignon (le pain des fleurs)
- 1 c. à s. de levure sans gluten (pour moi un mélange de bicarbonate et d'arrow root)
- sel / poivre / curcuma / ciboulette et cumin

1. Faire rissoler l'oignon dans de l'huile d'olive quelques minutes à la poêle
2. Mélanger la farine et la levure à la purée de potiron
3. Ajouter le comté et mélanger
4. Emietter la tartine craquante et l'ajouter au mélange
5. Ajouter l'oignon, du sel, poivre et de la ciboulette à votre goût ; 1 pincée de curcuma et de cumin et mélanger
6. Huiler 4 ramequins et y mettre la pâte
7. Faire cuire 25 minutes au vitaliseur

A apprécier avec une bonne salade verte au diner. Attention à ne pas trop remplir les ramequins, sinon risque de débordement !

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

Facebook

Pinterest

Instagram

