



**approximité.fr**

Manger local en Pays de la Loire

## Soufflés aux Brocolis

difficulté : ● / prix : € / temps de préparation : ⌚⌚

### Ingrédients

---

*Pour 8 personnes*

1 brocoli  
200 g de fromage blanc  
2 œufs  
1 fromage de chèvre (200 g)  
sel, poivre

### Progression

---

Préchauffez le four à 185°C (thermostat 6).  
Faites cuire le brocoli (à la vapeur ou dans l'eau bouillante).  
Laissez tiédir puis mixez-le avec les 2 jaunes d'œufs, le fromage blanc, le sel et le poivre.  
Montez les blancs en neige.  
Mélangez délicatement la préparation au brocoli avec les blancs en neige.  
Remplissez au 3/4 des petits moules  
Déposez sur chaque pièce un cube de fromage de chèvre.  
Mettez au four pendant 25 min.  
Servez tiède.

### Conseil accord met et vin

---

Surprenez vos convives, servez avec un Crémant de Loire !

**Bon appétit !**

**[Plus de recettes locales sur approximité.fr](http://approximité.fr)**