

## Soufflé de courgette sur coulis de tomates, poivrons et liseré de basilic



### Ingrédients pour 6 à 8 personnes

1,2 kg de courgettes

5 œufs

50 g de parmesan râpé

1 pincée de noix de muscade râpée

sel et poivre

**Coupez** Les courgettes en petits morceaux et les mettre dans le bol du thermomix avec 400 g d'eau, 1 Cac de sel, programmez 18 mn température 90 vitesse 2, à l'arrêt égouttez et mixez les courgettes avec les jaunes d'œufs, le parmesan le poivre et la muscade égoutter dans une passoire.

Préchauffer le four à 180°C

Monter les blancs d'œufs en neige ferme avec 1 pincée de sel ( le faire en premier car apres le bol est encore chaud), incorporez les blancs en neige à la crème de courgette, mélanger délicatement pour obtenir un mélange homogène sans faire retomber la masse, verser dans des empreintes

Mettre au four, si c'est des empreintes demarle pas la peine de mettre au bain-marie, cuire pendant 30 mn environ.

Servir chaud en accompagnement d'une viande, ou froid en entrée avec un coulis de tomates ou poivrons.



## **Coulis**

500 g de tomates

1 poivron rouge

40 g d'huile d'olive

1 gros oignon

sel et poivre

Mettre tous les ingrédients ensemble dans le bol 15 mn température 90 vitesse 2 sans le gobelet a l'arrêt  
mixez 30 s vitesse 10,