









RECETTE

Soufflé de chou blanc

INGRÉDIENTS

 Chou blanc :	1/2
 Oignon :	1
 Lait :	1/2 L
 Huile :	5 cL
 Oeufs :	2
 Chapelure :	3 cuillères à soupe
 Sel, poivre	

PRÉPARATION

-  Hacher le chou, le faire cuire dans 1/2 L d'eau et 1/2 L de lait pendant 1/2 heure,
-  Hacher l'oignon et le faire dorer dans l'huile,
-  Mixer le chou, ajouter l'oignon, les jaunes d'oeufs, la chapelure,
-  Saler, poivrer et bien travailler l'ensemble,
-  Préchauffer le four à 150° (th. 5),
-  Battre les blancs en neige, les incorporer délicatement au chou,
-  Mettre dans un plat beurré allant au four.

CUISSON

150° (th. 5) pendant 20 min.

CRÉDITS : La cuisine Slave - Éd. SAEP