

Petit soufflé à la courge spaghetti et au gingembre

PLATS PRINCIPAUX

Préparation : 20 à 30 minutes

Cuisson : 15 à 20 minutes (grand moule)*
7 à 10 minutes (ramequins)

Rendement : 4 portions

Ingrédients	Quantité		Méthode
	Métrique	Impérial	
Courge spaghetti	625 ml	2 1/2 tasses	Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Éplucher la courge et en enlever les graines. La couper en petits cubes et la faire cuire dans de l'eau salée (afin qu'elle garde sa couleur) jusqu'à ébullition. Égoutter puis passer au mélangeur afin d'obtenir un beau mélange homogène à la consistance d'une purée.
Gingembre râpé ou en poudre	10 ml	2 c. à thé	Ajouter le gingembre, le fromage râpé et les jaunes d'œufs.
Cheddar râpé	45 ml	3 c. à soupe	Battre les blancs en neige ferme et les ajouter délicatement au reste du mélange.
Oufs (jaunes et blancs séparés)	3	3	Saler et poivrer à votre goût.
Beurre	5 ml	1 c. à thé comble	Beurrer les moules et les fariner légèrement.
Farine	5 ml	1 c. à thé comble	Remplir les moules aux trois quarts.
Sel et poivre	Au goût		Augmenter la température à 410 °F (200 °C) et faire cuire pendant environ 15 à 20 minutes pour un grand moule ou 7 à 10 minutes pour les petits moules. Éviter l'ouverture du four pendant la cuisson.**

* 4 ramequins de 3/4 tasse ou un grand moule de 3 à 4 tasses

** Si vous piquez un couteau dans le soufflé et que celui-ci glisse naturellement, alors la cuisson est parfaite.