



MINI-SOUFFLÉS

Hôpital
Robert-Debré
AP-HP



4 mini-soufflés

Préparation 10 min

Cuisson 15 min

ATKINS

1 mini-soufflé = 0,5 parts

Kcal : 98 kcal

Lipides : 9,2 g

Glucides : 0,5 g

Protéines : 3,4 g

4 mini-soufflés = 2 parts

Kcal : 393 kcal

Lipides : 36,6 g

Glucides : 2,3 g

Protéines : 13,7 g



Astuces



* Il est possible d'ajouter des épices, des herbes séchées et des lardons au mélange j'aune d'oeuf/mascarpone.



INGRÉDIENTS

- 1 oeuf
- 65 g de mascarpone (glucides < 2,5g/100 g de produit)
Par exemple Casa Azzurra[®], Pâturages[®], Marque Repère[®]
- 1 pincée de sel et poivre
- 20 g d'emmental râpé (2 cuillères à soupe)

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C.

Mélanger le jaune d'œuf avec la mascarpone et assaisonner.

Battre les blancs d'œufs en neige et les intégrer délicatement au mélange jaune et mascarpone à l'aide d'une maryse. Y ajouter la moitié du fromage râpé.

Répartir en 4 portions égales dans des moules à muffins en silicone. Parsemer avec le reste de fromage râpé chaque muffin.

Enfourner pour 15 minutes, laisser tiédir un peu et démouler.