



  
piment sauvage

## **Velouté de courgette, soufflé à la carotte et au piment oiseau**

Ingrédients :

- 1 grosse courgette (environ 200 g)
- 100 g de carottes
- ¼ litre de crème liquide
- Noix de muscade rapée

Béchamel :

- 30 g de beurre - 30 g de farine
- ¼ litre de lait - 2 jaunes d'œufs
- 5 blancs d'œufs - 1 piment oiseau

Tailler la courgette en dés, la poêler avec un peu de beurre. Saler, poivrer. Quand elle est cuite, la mixer puis y ajouter la crème liquide. Laisser épaissir à feu doux, jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse. Réserver. Cuire les carottes à l'eau préalablement salée et poivrée. Mixer avec le piment oiseau, plus ou moins selon votre goût. Réaliser une sauce béchamel, y ajouter les jaunes d'œufs, puis la purée de carotte pimentée. Y ajouter les blancs d'œufs montés. Aussitôt, disposer dans chaque verrine le velouté de courgette à mi-hauteur.

Ajouter l'appareil à soufflé jusqu'à remplir les verrines aux  $\frac{3}{4}$ . Cuire les verrines au bain-marie à 200°C pendant 5 à 10 mn. Servir dès que les soufflés sont bien gonflés.