

Tarte soufflée aux brocolis



Pour aujourd'hui je vous propose une petite demi-création (j'ai repris une recette de base que j'ai modifié à ma façon) d'une tarte tout à fait divine ! Une tarte soufflée aux brocolis qui a beaucoup plus chez moi. Légère, elle plaira aux grands comme aux petits !

Pour 4 à 6 personnes

Ingrédients:

1 pâte feuilletée

1Kg de brocolis (pris en surgelé)

2 oeufs

50g de fromage de chèvre frais à tartiner nature

100ml de lait demi-écrémé

10g de beurre

10g de farine

1c. à soupe de persil ciselé

Sel

Préparation:

Dans une grande casserole d'eau salée, faites cuire les brocolis environ 30min, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendre quand on enfonce la pointe d'un couteau.

Préchauffez le four à 220°C (th.7-8).

Déroulez la pâte dans un moule à tarte. Une fois les brocolis cuits, égouttez-les bien et répartissez-les sur la pâte à tarte, écrasez-les grossièrement avec le dos d'une cuillère à soupe, salez. Faites précuire en bas du four 15min.

Dans une casserole, faites fondre le beurre doucement, ajoutez la farine. Versez le lait et faites épaissir. Ajoutez le fromage de chèvre et les jaunes d'oeufs, mélangez bien et retirez du feu.

Battez les blancs en neige et incorporez-les délicatement au mélange précédent. Ajoutez le persil.

Versez sur la tarte et faites cuire 12min en bas du four. Servez aussitôt.