

Fonds d'artichauts soufflés



Ingrédients pour 2 personnes :

- 4 fonds d'artichauts surgelés ou en boîte
- 150 g de pommes de terre
- 1 œuf
- Sel, poivre

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 10 minutes

1. Faire blanchir les fonds d'artichauts 5 minutes dans de l'eau bouillante salée.
2. Cuire les pommes de terre (20 à 25 minutes), les réduire en purée, ajouter le jaune d'œuf, le sel et le poivre.
3. Incorporer à la purée le blanc d'œuf en neige.
4. Déposer ce mélange sur chaque fond d'artichaut puis les passer au four à 180 °C pendant 10 minutes.

Idées de décoration

Incorporer 2 c à café de persil haché dans la purée de pommes de terre.

Variante

Vous pouvez remplacer la purée par une tranche de fromage de chèvre, dans ce cas ce plat sera plus calorique et peut remplacer la viande le soir.

Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 8 g Glucides : 23 g Lipides : 3 g Energie : 151 Kcal

