

soufflé foie gras (sans foie gras)



Cette année pour les fêtes, on a décidé d'organiser un repas végétarien. Mais Noël sans foie gras... C'était un peu difficile, alors j'ai décidé de proposer un soufflé de foie gras, sans foie gras =)

Ingrédients pour 8 soufflés : 150g de farine tamisée – 8 œufs bio – 50g de beurre doux (et un peu plus pour chemiser vos moules – 70cl de lait entier bio – arôme de foie gras – Sel – Poivre blanc.

Préchauffez votre four à 200°C.

Chemisez vos moules et replacez-les au frais (le beurre va figer de nouveau).

Pesez tous vos éléments. Séparez vos blancs d'œufs de vos jaunes. Réservez.

Dans une casserole moyenne, réalisez un roux blanc : c'est-à-dire faites fondre le beurre (sans le brûler).

Hors du feu, ajoutez la farine et mélangez bien de façon à obtenir une pâte.

Ajoutez un peu de lait pour homogénéiser votre roux et ne pas avoir du grumeaux.

Ajoutez le reste du lait et monter votre béchamel. Laissez épaissir pour qu'elle soit bien onctueuse.

Réservez dans un saladier pour que votre béchamel descende un peu en température. Elle ne cuira pas vos jaunes quand vous les ajouterez.

Montez vos blancs en neige ferme.

Maintenant que la béchamel n'est plus aussi chaude, ajoutez vos jaunes et fouettez pour que l'ensemble soit homogène.

Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Ajoutez l'arôme de foie gras au moins 1CS. Après c'est selon votre goût et l'intensité que vous souhaitez donner.

Ajoutez les blancs montés en plusieurs fois pour ne pas casser les blancs.

Rectifiez l'assaisonnement avec le sel, le poivre et l'arôme de foie gras.

Remplissez vos ramequins aux 3/4 et placez sur une plaque (se sera plus facile à sortir du four).

Enfournez pendant 15 à 20min selon votre four (le mien était sur chaleur tournante et traditionnelle).

Dès qu'ils sont bien montés, sortez du four et servez sans attendre !!



Accompagnez votre soufflé d'un blanc rond mais pas trop sucré comme un **premières grives** (à consommer avec modération).

*** Les bonnes adresses ***

- Arôme de foie gras : **Cuisine Addict**
- Vin blanc Premières Grives : **Nysa Montorgueil**, 94 rue Montorgueil Paris 2e – 01.40.26.17.80