

Soufflé au Foie Gras & Parmesan



Suggestion de présentation

Pour 6 moules individuels:

1/4 de L de lait
 55 g de farine
 5 g de maïzéna
 2 jaunes d'oeufs
 80 g de foie gras cuit
 15 g de parmesan râpé
 3 blancs d'oeufs
 sel, piment de cayenne, muscade
 10 g de beurre et de farine (chemisage)

Beurrer au pinceau les moules, fariner et retirer l'excédant de farine, réserver. Dans un cul de poule mélanger la farine et la maïzéna, verser un peu de lait froid du 1/4 de L.

Mettre le restant de lait à bouillir, le verser sur le mélange et cuire à feu doux jusqu'à épaississement sans cesser de remuer au fouet. Hors du feu, ajouter et mélanger les jaunes d'oeufs, le foie gras passé au tamis...

... le parmesan râpé, l'assaisonnement. Monter les blancs en neige ferme avec une pincée de sel, prélever un peu de blancs et mélanger à l'appareil au fouet et incorporer délicatement le reste des blancs avec une spatule en soulevant l'appareil.

Remplir les moules au 3/4, ajouter un losange de parmesan dessus (facultatif). Les soufflés peuvent attendre ainsi une vingtaine de minutes avant la cuisson au maximum. Cuire les soufflés à four chaud 200°C pendant 15 à 20 mn, servir aussitôt.