



Œufs

Soufflé aux épinards



45 min **15 min** **30 min** **0** **350**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

Étape 1

Préparation de la béchamel aux épinards

- 1 Laver les épinards et les hacher à l'aide d'un couteau.
- 2 Égoutter les épinards dans un chinois pendant 10 minutes.
- 3 Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu doux. Ajouter la farine et la maïzena en une seule fois.
- 4 Mélanger vivement au fouet et faire cuire ce mélange pendant 2 minutes sans laisser colorer.
- 5 Ajouter petit à petit le lait et laisser cuire la béchamel jusqu'à ce qu'elle soit très épaisse. Assaisonner de sel, poivre et noix de muscade.
- 6 Hors du feu, incorporer les jaunes un à un.
- 7 Ajouter les épinards (bien égouttés). Laisser refroidir la préparation.

230 g **Épinard**
4 unité(s) entière(s)
Blanc(s) d'oeuf
250 ml **Lait demi-écrémé**
45 g **Beurre**
3 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
40 g **Farine**
10 g **Maïzena**
100 g **Chèvre**
2 tranche(s) **Jambon cuit**
1 **Poivre**
1 **Noix de muscade en poudre**
1 **Sel**

Étape 2

Préparation et cuisson des soufflés

- 1 Préchauffer le four à 210°C(Th.7). Beurrer et fariner des ramequins et les réserver au frais.
- 2 Couper le fromage et le jambon en petits dés puis les mélanger à la béchamel.

- 3 Battre les blancs en neige ferme.
- 4 Incorporer délicatement mes blancs au mélange épinard-fromage.
- 5 Remplir les ramequins. Baisser la température du four à 190°C(Th.6-7) et enfourner les soufflés en bas du four pendant 20-25 minutes environ.
- 6 Pendant toute la durée de la cuisson ne pas ouvrir la porte du four. Pour un grand soufflé, compter environ 40-45 minutes de cuisson.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir les soufflés du four et les servir aussitôt dans les ramequins de cuisson.