



Œufs

Soufflé au saumon



35 min **15 min** **20 min** **0** **340**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

150 g **Saumon**
4 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
75 g **Saumon fumé**
40 cl **Lait entier**
40 g **Farine**
35 g **Beurre**
1 **Noix de muscade**
1 **Sel**
1 **Poivre noir**
1 **Beurre**

Étape 1

Préparation de la sauce béchamel

- 1 Faire bouillir le lait dans une casserole avec une pincée de sel et du poivre.
- 2 Dans une autre casserole, faire fondre le beurre. Y verser la farine d'un coup et bien mélanger à l'aide d'un cuillère en bois.
- 3 Laisser cuire 1 minute tout en continuant de mélanger. Hors du feu, ajouter le lait petit à petit en remuant sans cesse.
- 4 Remettre sur feu doux et faire épaissir tout en remuant.
- 5 Ajouter la muscade. Réserver.

Étape 2

Préparation de l'appareil à soufflé

- 1 Faire pocher le saumon cru pendant 5 minutes dans l'eau bouillante. Le laisser refroidir puis l'émietter. Réserver.
- 2 Couper le saumon fumé en lanières et réserver.
- 3 Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Ajouter les jaunes un par un dans la béchamel tiède, bien mélanger.
- 4 Ajouter le saumon fumé et le saumon poché à la

béchamel, mélanger intimement.

- 5 Battre les blancs en neige ferme avec une pincée de sel.
- 6 Ajouter 1/3 des blancs à la béchamel puis mélanger.
Incorporer délicatement le reste des blancs.

Étape 3

Préparation et cuisson du soufflé

- 1 Préchauffer le four à 210°C (Th.6-7).
- 2 Beurrer scrupuleusement chaque ramequin en prenant soin de ne pas laisser de traces de doigts.
- 3 Le soufflé ne monterait pas.
- 4 Les remplir aux 3/4 de la préparation au saumon et à la béchamel.
- 5 Enfourner pendant 15 minutes.

Étape 4

Dressage

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