Olivia Valere

Entrées chaudes aux légumes

Soufflé d'artichauts

55 min	30 min	25 min	0	521
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

- 6 **Fond(s) d'artichaut**
- 4 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
- 1 litre(s) **Lait entier**
- 2 c. à soupe **Crème fraîche épaisse**
- 50 g **Beurre**
- 60 g **Farine**
- 50 g **Gruyère râpé**
- 1 **Noix de muscade**
- 1 **Sel**

Étape 1

Préparation de la purée d'artichaut

1. Blanchir 8 à 10 minutes les fonds d'artichauts congelés dans une grande casserole d'eau salée portée à ébullition.
2. Egoutter les fonds d'artichauts à l'aide d'une écumoire.
3. Mettre les fonds d'artichauts dans le mixeur, ajouter la crème fraîche, du sel, le gruyère râpé. Mixer jusqu'à obtention d'une purée.
4. Réserver la purée dans un saladier.

Étape 2

Préparation de la béchamel

1. Dans une casserole, faire bouillir le lait avec un peu de sel, de noix de muscade et de poivre.
2. Quand le lait est chaud, ôter du feu et réserver.
3. Dans une autre casserole, faire fondre le beurre en remuant avec une cuillère en bois.
4. Ajouter ensuite la farine, et mélanger en faisant attention à ne pas faire brûler le roux.
5. Laisser le roux s'épaissir en baissant le feu, puis verser peu à peu le lait dans la casserole tout en remuant au

fouet.

6. Baisser le feu au maximum et incorporer très vite les quatre jaunes d'oeufs pour ne pas les cuire. Réserver les blancs pour l'étape suivante.
7. Eteindre le feu, mélanger délicatement la purée d'artichaut à la béchamel.

Étape 3

Finition de l'appareil à soufflé

1. Battre les blancs en neige.
2. Incorporer délicatement les blancs en neige dans l'appareil à soufflé.

Étape 4

Cuisson des soufflés

1. Préchauffer le four à 180°C(Th.6)
2. Beurrer les moules à soufflé au pinceau.
3. Remplir les moules d'appareil à soufflé aux deux tiers et nettoyer le bords.
4. Enfourner pendant environ 15 minutes, en surveillant bien la cuisson.

Étape 5

Dressage

1. Sortir les soufflés du four et servir aussitôt sans le démouler.