

SOUFFLÉS AU ROQUEFORT

Mars 2009 (Actualisé en juin 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 120 g de roquefort
- ★ 3 œufs
- ★ 50 g de farine (40 + 10)
- ★ 50 g de beurre (40 + 10)
- ★ 25 cl de lait demi-écrémé
- ★ 10 noix sèches de Grenoble
- ★ 1 pincée de noix de muscade moulue
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : Casserole, Fouet, Jatte, Batteur électrique, 4 ramequins individuels

Préparation : 15 mn

Préchauffage : 10 mn

Cuisson : 35 mn

Difficulté : Délicate

Coût (indicatif) : 4,05 € (soit 1,01 € par personne)



Recette :

Préchauffer le four à 210°C (Thermostat 7) durant 10 minutes. Ôter la croûte du roquefort, l'écraser et l'émietter avec une fourchette. Ouvrir les noix, extraire les cerneaux et les concasser assez finement. Dans une casserole faire fondre 40 g de beurre à feu moyen, ajouter 40 g de farine et mélanger au fouet durant 2 minutes, ajouter le lait froid en tournant sans arrêt et porter à ébullition, faire épaissir en remuant durant 10 minutes à feu doux. Couper le feu, saler peu, poivrer généreusement et ajouter une bonne pincée de noix de muscade en poudre. Incorporer le roquefort, les noix et bien mélanger.

Beurrer au pinceau et fariner 4 ramequins individuels (Ne pas laisser de traces de doigt). Casser les 3 œufs un par un, en séparant les jaunes des blancs; incorporer les jaunes dans la préparation au roquefort en mélangeant bien et récupérer les blancs dans une jatte, les battre en neige bien ferme avec une pincée de sel fin et les incorporer délicatement à l'appareil. Remplir les ramequins avec cette préparation à l'aide d'une cuillère à soupe, pas plus haut que les 3/4 et mettre à four chaud pour 20 minutes. Les soufflés doivent être gonflés et dorés. Sortir du four et servir aussitôt. Accompagner d'une salade frisée, d'une salade de pissenlits ou d'une salade d'endives avec une vinaigrette moutardée.

i Ne jamais ouvrir la porte du four pendant la cuisson d'un soufflé sous peine de le voir retomber. Une maxime : ce n'est jamais le soufflé qui doit attendre mais les convives.

Boisson :

Un Pouilly-Fuissé servi à 13°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.