

Soufflé au surimi et au comté

Ingrédients pour 4 personnes :

60 g de beurre

60 g de farine

25 cl de lait

2 jaunes d'œufs

4 blancs d'œufs

60 g de comté

100 g de surimi

1 pincée de noix de muscade râpée

Sel & poivre

Difficulté : Facile

Préparation : 25 min

Cuisson : 20 min

Préparation :

Préchauffez votre four à 180°C (Th.6)

Beurrez uniformément l'intérieur de 4 petits moules puis, farinez les légèrement. Réservez au frais.

Râpez le comté et émincez le surimi.

Préparez la béchamel : faites fondre 35 g de beurre dans une casserole et ajoutez 35 g de farine.

Mélangez et laissez cuire 2 min à feu doux.

Versez le lait progressivement et remuez vivement jusqu'à épaississement.

Laissez cuire 2-3 min à feu très doux en remuant sans arrêt.

Assaisonnez de sel, poivre, noix de muscade.

Ajoutez, hors du feu, les jaunes d'œufs, le comté râpé, le surimi et mélangez bien.

Montez les blancs d'œufs en neige ferme avec 1 pincée de sel puis, incorporez les par petites quantités en mélangeant.

Remplissez les moules presque à ras bord et lissez la surface avec une spatule.

Enfournez pour 20 min sans JAMAIS OUVRIR LE FOUR.

Vous reste plus qu'à passez à table

Bon appétit à toutes & tous !!