

Soufflés aux tomates séchées et jambon de Parme

Préparation 25 mn

Cuisson 20 à 30 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

100 g de tomate séchées à l'huile

2 tranches fines de jambon de Parme

30 g de beurre + du beurre pour les moules

30 g de farine

35 cl de lait tiède

2 jaunes d'oeufs

4 blancs d'oeufs

1/2 c à c de piment d'Espelette ou de paprika

50 de parmesan fraîchement râpé

Sel et poivre

Faire fondre le beurre dans une casserole et verser la farine en pluie, mélanger et ajouter peu à peu le lait tiède tout en continuant à bien mélanger. Laisser épaissir. Quand la béchamel est faite ajouter le parmesan, puis hors du feu les jaunes d'oeufs un par un en mélangeant, puis les tomates séchées coupées en petits morceaux, le jambon de Parme coupé en fines lamelles, sel, poivre et piment d'Espelette. Bien mélanger, vérifier l'assaisonnement.

Monter les blancs en neige ferme avec une pincée de sel et les ajouter dans la préparation en mettant d'abord 1/3 des blancs et en mélangeant sans précaution pour détendre le mélange, puis ajouter les 2/3 restants en mélangeant avec précaution en soulevant la masse avec une spatule.

Beurrer les moules individuels (voir après le billet le petit truc), les remplir aux 3/4 de leur contenance et enfourner à four préchauffé à 210° mais tout de suite baissé à 180°. Cuire 20 mn environ. Pour mon four j'ai mis à 200° pendant 18 mn environ puis j'ai baissé à 180° et continué 10 mn. Il faut donc adapter en fonction de votre four et de la taille des moules.

Le petit truc que j'emploie toujours pour mes soufflés, je l'avais vu à la télé dans une émission d'Éric Léauté. Il faut d'abord, avant de commencer la recette, beurrer avec un pinceau trempé dans le beurre fondu le fond des moules, puis ensuite les bords en allant de bas en haut. Mettre les moules au frigo pendant la préparation des soufflés, puis les ressortir et beurrer de la même façon une deuxième fois.

Péché de gourmandise <http://pechedegourmand.canalblog.com>