



SOUFFLE AUX EPINARDS, A L'AIL DES OURS ET AU BEAUFORT

Pour 2 personnes :

45g farine T.55 - 50g beurre - 1/4 de litre de lait (25cl) - 75g beaufort (ou comté) - sel - poivre - muscade - 3 oeufs - 150g épinards cuits et bien égouttés - 10g d'ail des ours -

Préchauffer le four à 200°C à chaleur tournante.

Béchamel : fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine, remuer avec une cuillère en bois ou un fouet jusqu'à mélange homogène. Verser le lait petit à petit tout en remuant. Lorsque la sauce a épaissi, retirer du feu, ajouter le fromage râpé. Saler, poivrer, muscader. Remettre sur le feu pour fondre le fromage tout en remuant.

Séparer les blancs des jaunes. Ajouter les jaunes juste battus à la fourchette à la béchamel au fromage. Remuer. Ajouter les épinards finement coupés et l'ail des ours finement ciselé. Battre les blancs en neige ferme. Ajouter 1/3 des blancs vivement au mélange, puis les 2/3 restants délicatement.

Beurrer le plat à gratin. Verser le mélange. Lisser le dessus. Passer verticalement une spatule métallique contre le bord tout le tour du moule.

Enfourner, baisser le four à 180°. Cuire 40 minutes sans ouvrir le four.

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr