

Soufflé à la bisque de homard



45 min **10 min** **35 min** **0** **237**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le soufflé

30 cl **Bisque de homard**
 4 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
 20 g **Gruyère râpé**
 2 **Tomate(s)**
 20 g **Beurre**
 30 g **Farine**
 1 c. à soupe **Crème fraîche épaisse**
 2 branche(s) **Persil frisé**
 1 **Poivre**
 1 **Sel**

Étape 1

Préparation du soufflé

- 1 Clarifier les oeufs.
- 2 Mettre une casserole sur feu moyen, ajouter le beurre et le faire fondre. Ajouter alors la farine, mélanger.
- 3 Verser la bisque de homard froide dans le mélange beurre farine en une seule fois. Remuer et faire épaissir sur feu moyen. Puis retirer du feu et laisser refroidir.
- 4 Ajouter alors les jaunes, la crème et le gruyère râpé. Assaisonner de sel et de poivre. Mélanger.
- 5 Couper les tomates en petits dés, les ajouter à la préparation. Mélanger.
- 6 Ciseler le persil sur le mélange.
- 7 Battre les blancs en neige.
- 8 Incorporer délicatement les blancs à la préparation. Rectifier l'assaisonnement.

Étape 2

Cuisson et dressage

- 1 Préchauffer le four à 150°C (Th.5).
- 2 Beurrer scrupuleusement chaque ramequin.

- 3 Verser le mélange au 3/4 des ramequins.
- 4 Enfournier pendant 35 minutes.
- 5 Ne pas ouvrir le four pendant la cuisson.
- 6 Servir les soufflés immédiatement.