



Soufflé aux petits pois et fromage

Ingrédients

Pour 4 personnes

env. 1528 kJ/366 kcal/pers.

75 g de lardons*
1 oignon, finement haché
1 cs de beurre
40 g de farine blanche
2½ dl de lait
150 g de petits pois surgelés, dégelés
2 cs de marjolaine*
½ cc de sel*
poivre du moulin
100 g de tilsit, grossièrement râpé

4 jaunes d'œufs frais

4 blancs d'œufs frais

1 pincée de sel*

Mise en place et préparation

Env. 30 minutes

Cuisson au four: env. 50 min

Pour un moule à soufflé d'env. 2 litres, le fond graissé

Préparation

Au préalable: glisser la plaque dans la rainure la plus basse du four. Préchauffer le four à 180°C.

SOUFFLÉ: faire revenir les lardons et l'oignon env. 2 min dans une grande casserole sans graisse, retirer, réserver. Faire chauffer le beurre dans la même casserole. Etuver la farine à feu moyen, en remuant au fouet. Veiller à ne pas laisser la farine se colorer. Mixer le lait avec les petits pois, verser le tout en une fois sur la farine. Laisser mijoter env. 5 min en remuant, retirer du feu, laisser tiédir un peu, incorporer la marjolaine, assaisonner. Incorporer le fromage, les jaunes d'œufs et le mélange lardons-oignons réservé. Monter les blancs d'œufs en neige mi-ferme avec le sel.

Coopération online



Comment procéder? La recette en vidéo:



www.cooperation-online.ch/recettevideo

A l'aide du fouet, incorporer env. ⅓ du blanc en neige à l'appareil, puis incorporer délicatement le reste à la spatule en caoutchouc. Remplir le moule préparé, disposer le moule sur la plaque chaude, cuire sans attendre.

Cuisson au four: env. 50 min dans le four préchauffé. Pour que le soufflé ne retombe pas, ne jamais ouvrir le four!

* Ces ingrédients ne sont pas disponibles dans l'assortiment Coop Naturaplan.



Medienbeobachtung AG

Coopération édition complète

03.02.2009

Seite 2 / 2

Auflage/ Seite

554741 / 24

8537

Ausgaben

50 / J.

6941280

Dieser Artikel erschien in folgenden Regionalausgaben:

Titel

Auflage

Coopération Berne-Bienne

10'199

Coopération Genève

117'054

Coopération Vaud-Fribourg

234'187

Coopération Neuchâtel-Jura

99'532

Coopération Valais

56'252