

Entrées chaudes aux légumes

Soufflé d'artichauts



55 min 30 min 25 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

521

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Étape 1

Préparation de la purée d'artichaut

- 1 Blanchir 8 à 10 minutes les fonds d'artichauts congelés dans une grande casserole d'eau salée portée à ébullition.
- 2 Egoutter les fonds d'artichauts à l'aide d'une écumoire.
- 3 Mettre les fonds d'artichauts dans le mixeur, ajouter la crème fraîche, du sel, le gruyère râpé. Mixer jusqu'à obtention d'une purée.
- 4 Réserver la purée dans un saladier.

6 Fond(s) d'artichaut

4 unité(s) entière(s)

Oeuf(s) entier(s)

1 litre(s) Lait entier

2 c. à soupe Crème fraîche épaisse

50 g Beurre

60 g Farine

50 g Gruyère râpé

1 Noix de muscade

1 Sel

Étape 2

Préparation de la béchamel

- 1 Dans une casserole, faire bouillir le lait avec un peu de sel, de noix de muscade et de poivre.
- 2 Quand le lait est chaud, ôter du feu et réserver.
- 3 Dans une autre casserole, faire fondre le beurre en remuant avec une cuillère en bois.
- 4 Ajouter ensuite la farine, et mélanger en faisant attention à ne pas faire brûler le roux.
- 5 Laisser le roux s'épaissir en baissant le feu, puis verser peu à peu le lait dans la casserole tout en remuant au

fouet.

- 6** Baisser le feu au maximum et incorporer très vite les quatre jaunes d'oeufs pour ne pas les cuire. Réserver les blancs pour l'étape suivante.
- 7** Eteindre le feu, mélanger délicatement la purée d'artichaut à la béchamel.

Étape 3

Finition de l'appareil à soufflé

- 1** Battre les blancs en neige.
- 2** Incorporer délicatement les blancs en neige dans l'appareil à soufflé.

Étape 4

Cuisson des soufflés

- 1** Préchauffer le four à 180°C(Th.6)
- 2** Beurrer les moules à soufflé au pinceau.
- 3** Remplir les moules d'appareil à soufflé aux deux tiers et nettoyer le bords.
- 4** Enfourner pendant environ 15 minutes, en surveillant bien la cuisson.

Étape 5

Dressage

- 1** Sortir les soufflés du four et servir aussitôt sans le démouler.