



Entrées

Soufflé aux épinards et parmesan

Pour 4 personnes.

Ingrédients

1 cuillère à café de moutarde
2 décilitres de lait
200 grammes des jeunes feuilles d'épinards (hachées)
100 grammes de parmesan (râpé)
100 grammes de Père Joseph (râpé)
3 œufs (séparés)
poivre de cayenne (pointe de couteau)
2 cuillères à soupe de beurre (fondu)
30 grammes de beurre
30 grammes de farine
chapelure
poivre
sel

Méthode de préparation

Faites fondre le beurre. Ajoutez la farine, puis la moutarde. Laissez mijoter pendant environ 1 minute et incorporez ensuite lentement le lait. Faites bouillir quelques instants afin de réduire la sauce.

Ajoutez les épinards. Faites cuire doucement pendant environ 5 minutes et retirez du feu. Ajoutez les 2 fromages, puis les jaunes d'œufs. Salez et poivrez (poivre + poivre de Cayenne).

À l'aide d'un pinceau, enduisez généreusement 4 ramequins de beurre fondu et saupoudrez-les de chapelure. Retournez-les ensuite de façon à enlever l'excédent de chapelure.

Montez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les délicatement au mélange à base d'épinards. Répartissez dans les ramequins et faites cuire pendant 15-20 minutes au centre du four préchauffé à 200 °C.

Ustensiles de cuisine

Four

