



Soufflé au comté et aux champignons et salade de volaille au pamplemousse

Soufflé au comté et aux champignons (pour 6 personnes)

- 150g de comté râpé
- 6 càs de duxelles de champignons
- 5 oeufs
- 50g de beurre
- 50g de farine
- 400cl de lait entier
- Noix de muscade
- Sel
- Poivre blanc moulu

1/ Préchauffez le four à 180°.

2/ Faites un roux avec le beurre et la farine. Ajoutez le lait et fouettez vivement pour éviter les grumeaux. Laissez dépouiller 5'.

3/ Séparez les blancs des jaunes. Fouettez les blancs en neige ferme.

4/ Beurrez les moules et chemisez-les avec du fromage râpé.

5/ Hors du feu, ajoutez les jaunes d'œufs au roux un à un, tout en mélangeant.

6/ Ajoutez le fromage râpé, la duxelles, salez, poivrez et ajoutez de la noix de muscade râpée.

7/ Incorporez les blancs en neige à l'appareil à soufflé en mélangeant avec une spatule, en soulevant la pâte pour ne pas faire trop retomber.

8/ Remplissez les moules à 2/3 et enfournez pour 45' si un soufflé commun ou +/-15 si ce sont des individuels.

9/ Quand le soufflé est cuit, sortez-le du four et servez directement.



Salade de volaille au pamplemousse (pour 4 personnes)

- 2 blancs de poulet poché
- 2 pamplemousses roses
- 1 botte de cresson de rivière
- 3 oignons verts
- 1/2 botte de coriandre
- 40g de noixettes mondées
- Huile d'olive
- Vinaigre de vin rouge
- 2dl de crème fraîche
- Sel et poivre noir du moulin

1/ Dans un saladier, mélangez huile, vinaigre, crème fraîche sel et poivre. Réservez.

2/ Epluchez le pamplemousse à vif tout en récupérant le jus, prélevez les suprêmes et réservez.

3/ Lavez et essorez le cresson et la coriandre. Ciselez la coriandre. Lavez les oignons et ciselez-les finement.

Taillez le poulet en aiguillettes de +-1/2cm.

4/ Assaisonnez le cresson avec la vinaigrette et dressez sur assiette, garnissez des aiguillettes de volaille que vous passez rapidement dans la vinaigrette, et des quartiers de pamplemousse.

5/ Saupoudrez d'oignon et de coriandre et terminez avec les noixettes que vous aurez concassées.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtbef.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/recettes/article_souffle-au-comte-et-aux-champignons-et-salade-de-volaille-au-pamplemousse?id=9250765&emissionId=5931