



SOUFFLÉ AU FROMAGE BLANC ET JAMBON ET PAVÉ D'ESPADON AUX OIGNONS ROUGES

Soufflé au fromage blanc

Pour 4 personnes

- 400g de fromage blanc entier
- 150g de jambon cuit
- 4 càs de ciboulette
- 4 oeufs
- Muscade
- Sel et poivre du moulin

1/ Préchauffez votre four à 200°.

2/ Dans un saladier, mélangez le fromage avec les jaunes d'oeufs, ajoutez la julienne de jambon et la ciboulette hachée.

3/ Assaisonnez de sel, poivre, muscade, et réservez

4/ Chemisez un moule à soufflé.

5/ Battez les blancs en neige bien ferme et incorporez-les au fromage. Remplissez le moule à soufflé et enfournez pour +- 15 à 20'.

6/ Dégustez dès la sortie du four pour éviter que le soufflé ne retombe



Pavé d'espadon aux oignons rouges

Pour 4 personnes

- 4 pavés d'espadon
- 200g d'oignons rouges
- 2 càc de curry en poudre
- 15 cl de lait de coco
- 10 cl de fumet de poisson
- 1 boîte de petits épis de maïs
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

1/ Emincez les oignons et faites les fondre dans de l'huile d'olive.

2/ Ajoutez le curry et laissez colorer. Versez le lait de coco et le fumet de poisson, salez, poivrez et laissez mijoter pendant 10' à feu doux.

3/ Pendant ce temps, faites cuire les pavés d'espadon assaisonnés sur les deux faces.

4/ Servez les pavés d'espadon dorés bien chauds avec la sauce aux oignons rouges, du riz blanc et des légumes de saison