



Soufflé au homard et au crabe et kouigns bretons

Soufflé au homard et au crabe (pour 4 personnes)

- 100 g de médaillon de homard breton
- 15 cl de lait entier
- 100 g de chair de crabe
- 90 g de beurre
- 70 g de farine
- 6 oeufs
- 15 cl de fumet de poisson
- 1 càs de concentré de tomates
- Paprika en poudre
- Sel et poivre blanc moulu

1/ Préchauffez votre four à 210°C.

2/ Faites un roux blond avec le beurre et la farine.

3/ Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes. Réservez les jaunes et gardez les blancs au frais.

4/ Versez le lait progressivement dans le roux pour obtenir une béchamel épaisse, laissez dépouiller la préparation à feu doux.

5/ Lorsque votre appareil a dépouillé, incorporez les jaunes d'œufs, la chair de crabe, le concentré de tomates, et ensuite les blancs en neige bien fermes. Terminez avec une pointe de paprika

6/ Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à votre préparation.

7/ Dans des ramequins chemisés, beurrés et farinés, versez l'appareil à 2/3 de la hauteur, déposez le médaillon de homard et couvrez avec l'appareil.

8/ Enfournez pendant +-20'. N'ouvrez jamais la porte du four pendant la cuisson.



Kouigns bretons (pour 4 personnes)

Pour la pâte à kouigns:

- 150 g de Fleur de Maïs (Maïzena)
- 100 g de farine
- 100 g de sucre
- 250 ml de lait
- 3 œufs
- 1 cube de levure de boulanger
- 1 pincée de fleur de sel

Pour le caramel au beurre salé:

- 250 g de sucre
- 20 cl d'eau
- 20 cl de crème fraîche liquide
- 150 g de beurre demi-sel

1/ Faites tiédir le lait.

2/ Portez le sucre et l'eau à ébullition, réduisez le feu et laissez cuire jusqu'à obtention d'un caramel doré.

3/ Dans un saladier, mélangez la levure de boulanger avec le lait tiédi puis ajoutez la fleur de maïs, la farine, le sucre, les œufs et la pincée de fleur de sel. Mélangez ces éléments jusqu'à obtention d'une pâte homogène et laissez reposer 2 heures afin que la pâte puisse lever.

4/ Hors du feu, versez la crème liquide sur le caramel en mélangeant à l'aide d'un fouet puis ajoutez le beurre en pommade coupé en petits morceaux. Mélangez l'ensemble délicatement de sorte à obtenir un caramel lisse.

5/ Dans une poêle à blinis, cuisez les kouigns.

6/ Servez sur une assiette et nappez de caramel au beurre salé.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_souffle-au-homard-et-au-crabe-et-kouigns-bretons?id=8536744&emissionId=5931