

Soufflé au fromage et restes de poulet rôti

Ingrédients

L'équivalent d'un blanc de poulet rôti
30 gr de farine
30 gr de beurre
25 cl de lait
125 gr de fromage râpé (beaufort, emmental, etc)
4 œufs
Sel, poivre, muscade
Beurre pommade pour le moule

Déroulement

Préchauffer le four à 180°C.
Commencer par réaliser un roux : faire fondre beurre doucement dans la casserole, ajouter la farine et bien mélanger à l'aide d'une maryse.
Verser ensuite le lait petit à petit, sans jamais cesser de remuer pour éviter la formation de grumeaux.
Eteindre le feu et ajouter le fromage râpé. Bien mélanger pour faire fondre le fromage. Laisser tiédir.
Ajouter les jaunes d'œufs et le poulet rôti mixé, bien mélanger.
Monter les blancs en neige pas trop fermes et ajouter délicatement en deux fois à la préparation.
Assaisonner la pâte.
Beurrer les moules

Version thermomix

Mixer le poulet et le réserver 10sec/Vit 4
Mixer fromage et réserver 10sec/vit 6

Farine, beurre, lait, sel, poivre, muscade ou curry 7mn/90°/Vit3
Retirer le gobelet doseur et mélanger 3-4 min/vitesse 2, en ajoutant les jaunes d'œufs un par un par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche.
Ajouter le poulet haché, le curry, le gruyère râpé, le sel et le poivre, puis mélanger 20 sec/vitesse 4. Transvaser dans un récipient et laisser refroidir. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.
Insérer le fouet. Mettre les blancs d'œufs dans le bol et monter en neige 2-3 min/vitesse 3.5. Retirer le fouet.
Incorporer délicatement les blancs en neige à la préparation réservée à l'aide de la spatule, puis transvaser dans le moule ou les ramequins préparés. Enfourner et cuire 40 minutes à 160°C en veillant à ne pas ouvrir la porte du four avant la fin de la cuisson.
Servir dès la sortie du four, accompagné par exemple d'une salade verte.

PS : vous pouvez préparer la veille la base et ne monter vos blancs que le matin, une fois le mélange fait, vous pouvez remplir vos ramequins, rien ne bougera et

votre soufflé sera réussi

Salade tiède d'épeautre aux châtaignes et potiron

Ingrédients

250 g de petit épeautre ou Quinoa, Sarrazin, Millet...
300 g de chair de potiron
250 g de châtaignes cuites
50 g de noisettes décortiquées
1 oignon
5 cl de lait d'avoine
3 brins de persil plat
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
sel
poivre

Déroulement

Faites tremper le petit épeautre 45 min dans un grand saladier d'eau froide. Égouttez-le et faites-le cuire dans une grande casserole d'eau salée, 30 min.

Égouttez et remettez dans la casserole. Versez dessus le lait d'avoine, mélangez, tenez au chaud. Émincez finement l'oignon. Détaillez le potiron en dés de 1 x 1 cm.

Dans une sauteuse, faites chauffer la moitié de l'huile et laissez blondir l'oignon 2 min.

Ajoutez le potiron, laissez "suer" 15 min à feu doux.

Concassez les noisettes au couteau et faites-les dorer 3 min à sec dans une poêle.

Brisez les châtaignes grossièrement entre vos doigts. Ciselez le persil.

Dans un saladier, mélangez délicatement l'épeautre avec les châtaignes et les noisettes.

Ajoutez le contenu de la sauteuse, le persil, le reste d'huile, poivrez et mélangez.

Dégustez tiède.

Brioche des rois

Ingrédients

350 g de farine pour brioche maison
1 c. à café d'extrait de vanille²
c. à soupe de sucre-sel
1 oeuf battu
1 sachet de levure spéciale brioche
150 ml de lait tiède
75 g de beurre ramolli

Déroulement

Pour réaliser votre brioche - ou couronne- des rois, mélangez dans un saladier, la farine pour brioche maison, le sucre, l'extrait de vanille, le sel et faites un puits. Ajoutez la levure puis versez lentement le lait tiède, l'œuf battu et le beurre ramolli.

Pétrissez avec une cuillère en bois ou un robot jusqu'à obtenir une pâte bien lisse. Recouvrez et laissez reposer 30 min au chaud (environs 25°C).

Sur un plan de travail fariné, façonnez la pâte et formez 4 boules bien lisses. Déposez-les dans un moule à cake graissé et recouvrez-les d'un linge. Laissez lever 1h au chaud, 15min avant la fin, préchauffez le four à 180°C (th.6).

Avant d'enfourner votre brioche, humectez rapidement la pâte avec le lait ou l'œuf battu.

Faites cuire au four pendant 25min en position basse jusqu'à que la brioche soit bien dorée (couvrez d'une feuille d'aluminium en cours de cuisson si la brioche colore trop). À la sortie du four, ajoutez un peu de sucre glace pour le côté gourmand. Laissez votre brioche tiédir et n'oubliez pas de glisser la fève sous la brioche des rois.

Version Thermomix

Suivre recette de brioche