

Le soufflé aux épinards bio

Les ingrédients pour 2

200 grs d'épinards

2 oeufs

30 grs de fromage rapé

50 grs de beurre

40 grs de farine

2 verres moyen de lait

du sel et poivre

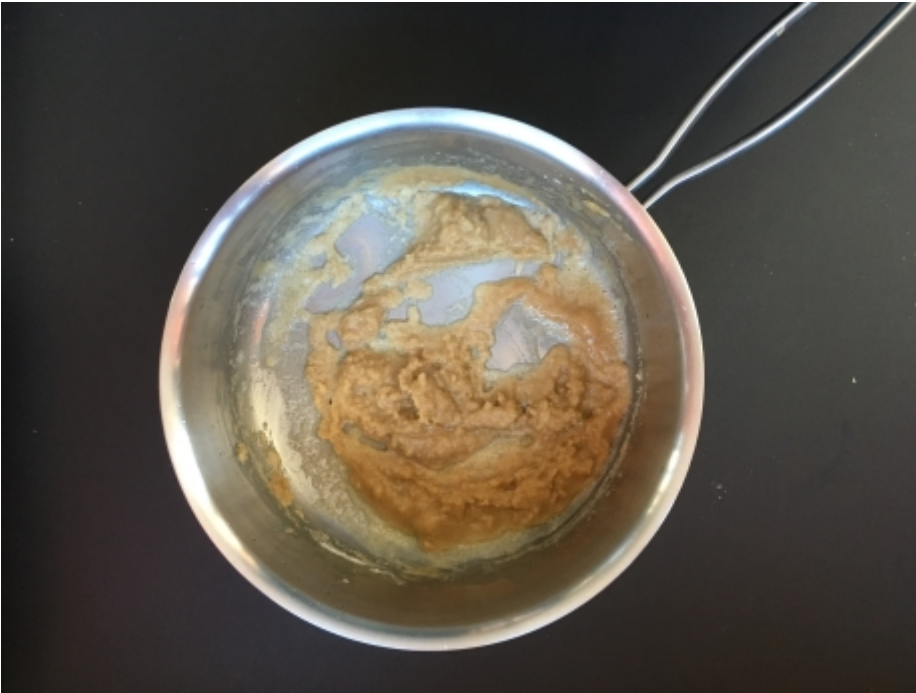
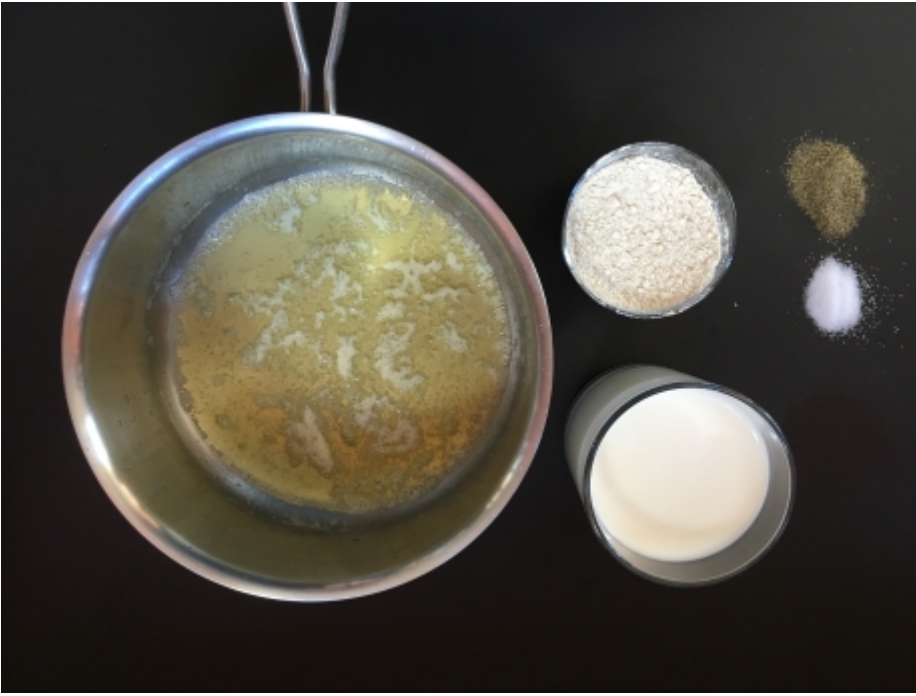
Preparation 30 mins Cuisson 40 mins. Difficulte 2

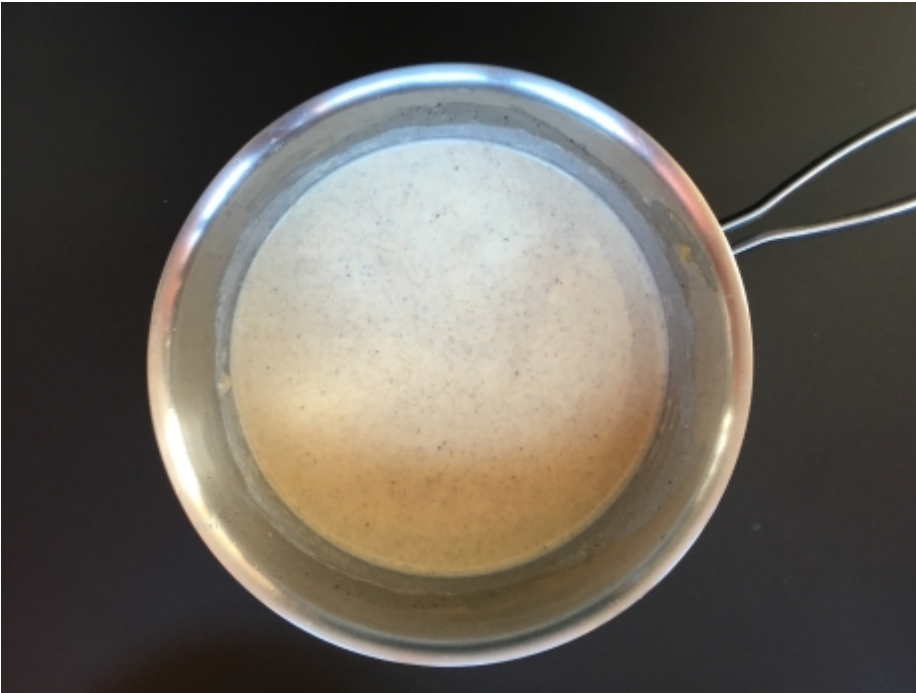


Pour tout soufflé, on part d'une base de sauce béchamel

Une béchamel, c'est compliqué cela? Non c'est assez simple. On prend 30 grs de beurre, on le fait fondre dans une casserole à feu moyen, quand il est fondu on ajoute un petit 50 grs de farine que l' on mélange rapidement en laissant sur la plaque chaude, pour obtenir une joli texture dorée.

On verse le lait et le secret, c est de bien mélanger pour éviter les grumeaux, et surtout on continue à tourner tout le long de la cuisson. Quand la sauce épaisse, cela vient d un seul coup, c est que la bechamel est prête





On cuit nos épinards bio, toujours juste en les jetant encore humides après les avoir lavés et équeutés, dans la casserole à feu moyen. Quand ils ont réduits et sont cuits, on les essore vigoureusement pour en extraire toute l'eau.



On casse les oeufs et on sépare les blancs des jaunes . On mélange les jaunes et les épinards à la béchamel , on sale et on poivre.

Par ailleurs on bat les blancs en neige fermement.
Arrive la manipulation qui requière un peu de délicatesse:
mélanger les blancs en neige au reste, sans les « casser »
Pour cela on introduit progressivement les blancs à la
béchamel en soulevant et mélangeant délicatement avec une
spatule jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.





On beurre le ou les moules, personnellement je préfère des petits moules, genre petits bols , cela cuit plus vite et c'est plus joli en présentation.

On passe au four préchauffé environ 20 min à 180 degrés. C'est prêt quand le soufflé a gonflé et que le test du couteau dans le soufflé ressort sans pâte liquide

