**PETITS SOUFFLES AU FOIE GRAS**

Niveau de difficulté : Un peu délicat mais surmontable

Temps de cuisson : 20 minutes

Temps de préparation : 35 minutes

**Ingrédients pour 6 personnes**

150 g de Bloc de Foie gras très froid

25 cl de Lait entier

3 Œufs

50 g de Beurre + un peu pour les ramequins

50 g de Farine

2 Pincées de 5 Épices

Sel et poivre blanc

Matériel :

1 Batteur électrique

6 Ramequins

Préparation :

Beurrez les ramequins et placez-les au réfrigérateur. (Voir conseil)

Émincez le foie gras très froid et réservez-le au réfrigérateur.

Portez le lait à ébullition dans une casserole avec une pincée de sel et réservez.

Dans deux saladiers différents séparez les jaunes des blancs d’œufs.

Dans une casserole faites fondre le beurre puis y ajouter la farine en tournant.

Versez doucement le lait en fouettant vigoureusement jusqu’à ce que la préparation épaississe.

Retirez du feu et incorporez les jaunes d’œufs un par un.

Salez, poivrez et incorporer les 5 épices puis ajouter le foie gras et réservez à température ambiante.

Préchauffez le four à 180 °.

Montez les blancs en neige très ferme avec une pointe de sel.

Incorporez 1 grosse cuillère à soupe des blancs pour détendre la pâte puis le reste délicatement.

Sortez les ramequins du réfrigérateur, remplissez les de l’appareil jusqu’au bord, puis enfournez pour 20 minutes sans ouvrir le four.

Servez dès la sortie du four.

Conseil :

La réalisation de soufflés est toujours un peu délicate mais il y a quelques règles simples qui vous permettront de les réussir à coup sûr.

1/ Beurrez vos ramequins ou moules avec un pinceau de bas en haut et surtout une fois terminé ne posez pas vos doigts dedans.

Prenez-les par les côtés pour les déplacer.

2/ Pour l’incorporation des blancs d’œufs, commencez par une grosse cuillère pour détendre l’appareil puis incorporez le reste délicatement en aérant la pâte.

3/ Votre four doit être programmé à 180° sans le mode « chaleur tournante », et surtout n’ouvrez pas le four pendant le temps de cuisson.

4/ Enfin les soufflés ne pouvant attendre et devant être servis immédiatement à la sortie du four sous peine de dégringolades vertigineuses vérifiez que tout le monde est à table au moment de sortir les soufflés du four.

*« Les convives peuvent attendre PAS un soufflé »*