

A ceux et celles qui débutent en cuisine, rappelons (ou plutôt révélons...) les règles générales que voici: les blancs d'œufs montés en neige sont à traiter délicatement; le four doit être réglé un peu en dessous de la chaleur maximale; la masse sera dressée, dans un moule à soufflé, jusqu'aux deux tiers de la hauteur du moule. Placez votre soufflé sur la rainure inférieure du four; à partir de six convives, faites deux soufflés plutôt qu'un gros. Présentez votre œuvre au sortir du four. Les recettes qui suivent prévoient le soufflé servi en entrée ou en dessert, pour quatre convives.



LES SOUFFLÉS

Soufflé au fromage – Faites une petite béchamel plutôt épaisse à partir de 20 g de corps gras, 40 g de farine et 3 dl de lait bouillant. Cuisson: 1 minute. Hors du feu, introduisez 150 g de gruyère râpé à la grosse râpe, 1 noix de beurre, muscade, pincée de sel, 3 jaunes d'œufs puis, sans les brusquer pour éviter de les «casser», 3 ou 4 blancs d'œufs montés en neige. Dressez dans le moule beurré, enfournez. Cuisson: 20 à 25 minutes.

Soufflé aux œufs d'or – Même recette que ci-dessus, mais attention: après le gruyère, la muscade, le sel, le beurre, n'incorporez qu'un jaune dans la béchamel, plus les blancs battus. Dressez dans le moule et là, à l'aide d'une cuillère à soupe, faites glisser dans la masse, doucement, l'un après l'autre et à bonne distance les uns des autres, 4 jaunes d'œufs. Evitez de les crever! Signalez le lieu de leur immersion par un petit repère (un éclat d'amande, par exemple). Après cuisson au four, ils se présentent comme de jolies boules d'or cachées dans la masse. Comptez 20 à 25 minutes de cuisson.

Soufflé au thon – Faites la petite béchamel. Dans une assiette, écrasez à la fourchette le contenu d'une boîte de thon au naturel, ajoutez-lui 1 cuillerée de crème et la pulpe d'une tomate moyenne, bien mûre. Passez au mixer, relevez d'un filet de citron ou de bon vinaigre. Mélangez à la béchamel, ajoutez 2 jaunes et 4 blancs montés en neige. Dressez dans le moule, enfournez pour 25 minutes de cuisson à bonne chaleur.

Voici deux soufflés de dessert. Le premier est très riche, comme son nom l'indique:

Soufflé Rotschild – Faites une béchamel à partir de 25 g de beurre et 40 g de farine que vous délayez dans 250 g de lait porté à ébullition avec un bâton de vanille. Retirez cette vanille et, hors du feu, incorporez 4 jaunes d'œufs, 80 g d'orange confite en petits dés mis à macérer dans une petite cuillerée de kirsch et 50 g de chocolat noir détaillé en petits dés. Montez en neige bien ferme 5 ou 6 blancs d'œufs. Mélangez 2 cuillères à café de fécule à 3 cuillères à soupe de sucre, incorporez cela aux blancs montés et mélangez le tout à la masse décrite plus haut, avec les précautions voulues pour ne pas faire retomber l'appareil. Dressez dans le moule de la grandeur voulue et enfournez pour 25 à 30 minutes de cuisson au bain-marie.

Soufflé au grape-fruit – Montez en neige 2 blancs d'œufs, extrayez le jus de 1 (ou 1½) grape-fruit, réservez. Mélangez 100 g de sucre avec 15 g de fécule (6 cuillères à café environ), délayez dans 15 g de lait, ajoutez le jus du grape-fruit, amenez à ébullition, retirez du feu aussitôt. Ajoutez 4 jaunes d'œufs, puis les blancs montés en neige. Dressez dans le moule et enfournez pour 20 à 25 minutes de cuisson, à chaleur plutôt vive, au bain-marie.

Renée Senn

