

Toujouse – Un délicieux soufflé aux herbes sauvages

Une nouvelle recette du cours de Nadia Boyer



Toujouse – Un délicieux soufflé aux herbes sauvages

Nadia Boyer, ce mercredi 4 avril, s'est surpassée en montrant à ses élèves très intéressés, comment confectionner un soufflé aux herbes sauvages.

Comme à l'accoutumée, le cours commence par une promenade sur le terrain pour recueillir les herbes et plantes nécessaires : consoude, pissenlit, ail sauvage, oseille sauvage, orties etc., tout est bon pour ce soufflé.

Une fois revenu aux cuisines de la salle des fêtes de Toujouse, tout le monde se met au travail : il faut hacher les plantes (1), casser les œufs, séparer les jaunes des blancs, faire monter les blancs en neige etc.

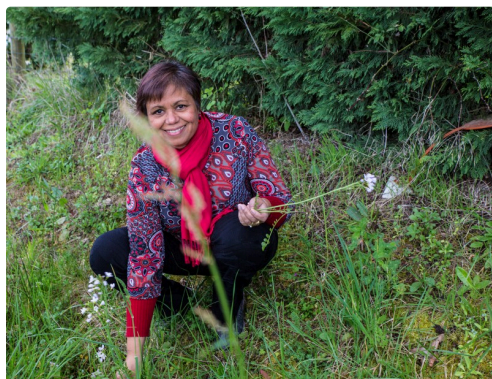
Au final, tout le monde a pu déguster un plat succulent et pas cher...

Recette communiquée par Nadia Boyer

Ingrédients pour 3 ou 4 personnes : 80 g de plantes sauvages hachées, 60 g de beurre, 40 g de farine, 10 g de gruyère râpé, 6 œufs, 100 g de crème fraîche, sel et poivre.

Faire fondre le beurre et ajouter la farine, retirer du feu et mélanger avec les jaunes d'œufs, le gruyère, les plantes, le sel et le poivre. Ajouter la crème puis faire épaissir à feu doux en touillant, puis retirer à nouveau du feu. Batre les blancs en neige et les incorporer petit à petit à la masse sans les briser. Verser le tout dans un moule beurré et cuire au four pendant 15 min à 180°-190°C. Puis augmenter la température à 250° pendant 5 minutes pour dorer le soufflé. Servir aussitôt, par exemple avec une salade. Ne pas ouvrir le four pendant la cuisson, sinon le soufflé retomberait.

(1) Il n'y a pas besoin de les laver, car elles font cuire au four. Par contre les salades sont soigneusement lavées à cause du passage éventuel d'animaux.



Recueil des plantes



Idem



Idem



Idem



Les plantes sont hachées menu



Mélange beurre farine et jaunes



Incorporation des blancs en neige



Sortie du four



C'est prêt !



Il n'y a plus qu'à déguster