

Soufflé de Thon à la Comtoise

Ingrédients - 4 personnes

- 250 g de thon à l'huile
- 100 g de jambon
- 50 g de comté
- 30 g de farine
- 25 cl de lait
- 3 œufs
- sel, poivre, muscade



Recette Marmiton

Préparation 30 min

Cuisson 15 min

Difficulté ● ● ○

Coût ○ ○

Préparation

Préchauffez votre four thermostat 7

Egouttez le thon, coupez le jambon en petits dés

Râpez le comté

A froid, mélangez la farine avec un peu de lait, délayez bien pour éviter les grumeaux

Versez dans une casserole

Puis faites chauffer à feu doux et ajoutez petit à petit le reste du lait en tournant continuellement jusqu'à obtenir une béchamel un peu épaisse

Salez, poivrez et ajoutez un peu de muscade râpée.

Réservez hors du feu

Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes

Versez les blancs dans un saladier, salez légèrement et montez les blancs en neige ferme

Ajoutez à votre béchamel les jaunes d'œufs, le thon, les dés de jambon et le comté

Mélangez bien puis incorporez doucement les blancs en neige

Beurrez et farinez quatre moules individuels

Remplissez-les de préparation aux trois-quarts de la hauteur

(les soufflés vont gonfler)

Et faites cuire 15 minutes au four

Servez immédiatement

