

## Soufflé aux foies de volaille

Pour 4 à 5 personnes

150 foies de volaille 120g

75g gruyère râpé 100g

25g beurre

25g farine

1/4 de litre lait

1 petite échalote

1 gousses d'ail (moyenne)

1 cuillerée à soupe de persil hâché

6 œufs

Sel, poivre

(avec  $\frac{1}{3}$  en plus, on fait les 2 moules en porcelaine)

Beurrer copieusement le moule - la farine.

Avec le beurre, la farine et le lait faire une béchamel. Saler, poivre.

Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. Crever les jaunes et les verser en filet sur la béchamel en remuant au fouet, en dehors du feu.

Hacher séparément l'échalote, l'ail, le persil.

Faire fondre l'échalote dans un peu de beurre. Ne pas laisser colorer.

Faire chauffer le four à chaleur modérée (220°)

Hacher très finement les foies de volaille. Mélanger à la cuillère de bois la sauce, l'ail, l'échalote fondue au beurre, le persil, la partie de foies.

Monter les blancs en neige très ferme. Ajouter les blancs à l'appareil à soufflé, puis le gruyère râpé.

Mélanger avec une cuillère en bois sans tourner  
ni battre. Il faut "couper" le mélange après de ne  
pas faire tomber les blancs.  
Verser l'appareil à soufflé dans le moule, laisser  
cuire 35 minutes au moins.  
Servir le soufflé aussitôt.

Note 4 secrets pour la préparation des soufflés  
Une bonne proportion des ingrédients. Une béchamel  
trop liquide rend la cuisson irrégulière.  
Des blancs battus en neige très ferme.  
Une bonne cuisson régulière à une température  
trop élevée, sans ouvrir le four.  
La présentation, immédiate à la fin de la cuisson.  
Meilleure est la cuisson, moins le soufflé retombe.

Le soufflé se suffit à lui-même mais on peut  
le servir avec une sauce béchamel, ou une  
sauce fondue de tomates bien réduite.