

Soufflés salés aux poivrons rouges et pignons de pin



4 personnes



30 minutes



Facile

Ingrédients

- 2 oeufs
- 20 g de beurre + 1 copeau pour les moules
- 20 g de farine de maïs
- 200 g de lait demi-écrémé
- 1 boîte de petits poivrons rouges type piquillos
- 1 bouquet de basilic
- 1 poignée de pignons de pin
- 75 g de parmesan

Préparation

Épongez les poivrons et coupez-les en fines lanières. Faites torrifier quelques minutes les pignons de pin dans une poêle antiadhésive, pour qu'ils soient dorés. Lavez et ciselez les feuilles de basilic.

Dans une casserole, faites fondre le beurre. Ajoutez la farine de maïs et mélangez pour former un roux blanc. Délayez peu à peu avec le lait et laissez cuire sur feu doux 4 à 5 minutes en remuant pour éviter les grumeaux. Incorporez les piquillos, les pignons de pin et le parmesan.

Préchauffez le four à 200°C.

Séparez les blancs des jaunes d'oeufs. Ajoutez les jaunes dans la béchamel parfumée aux poivrons. Montez les blancs en neige pas trop ferme. Incorporez-les délicatement à la béchamel, à l'aide d'une spatule souple, en soulevant la pâte du bas vers le haut, sans casser les blancs.

Beurrez les ramequins et saupoudrez-les de farine de maïs. Retournez-les pour éliminer l'excédent. Garnissez les ramequins avec l'appareil à soufflé et lissez la préparation avec une spatule.

Faites cuire 15 minutes et servez sans attendre, dès la sortie du four, avec une salade verte.