

## Les soufflés

- Peut-être hésitez-vous à inscrire un soufflé à votre menu car vous avez peur de le rater. Il constitue pourtant un mets délicieux qui, une fois qu'on en connaît les secrets, vous vaudra les compliments de tous vos convives,
- Souvenez-vous de «LA» règle d'or de tous les soufflés : ils ne peuvent attendre. Ils doivent être servis et consommés dès leur sortie du four, car ils ont tendance à retomber très vite.
- Les soufflés se préparent à base de sauce béchamel. Celle-ci doit être très épaisse. Elle se compose de beurre, de farine, de lait ou du liquide de cuisson de légumes (asperges, chou-fleur, épinards) ou de poissons.
- Les jaunes d'œufs doivent être ajoutés à la sauce de base, un à un et hors du feu. Il faut fouetter vivement le mélange pour éviter qu'ils cuisent au contact de la sauce chaude.
- Les blancs d'œufs doivent être ajoutés délicatement, en fin de préparation et travaillés en soulevant la préparation afin de l'aérer.
- La réussite d'un soufflé dépend de la fermeté des blancs en neige. Souvenez-vous que ces derniers seront plus fermes si vous y ajoutez, avant de les battre, une pincée de sel. S'il s'agit de soufflés sucrés, ajoutez une cuillerée à café de sucre semoule.
- Vous pouvez ajouter à la préparation de base du soufflé : des restes de poisson, de volaille, de viande ou des légumes déjà cuits. Dans ce cas, veillez à en exprimer toute l'eau de cuisson afin que la sauce de base ne soit pas rendue plus liquide.
- Pour que les blancs en neige montent bien souvenez-vous que :
  - il faut sortir les œufs du réfrigérateur une heure au moins avant de les utiliser ;
  - il faut bien séparer le jaune du blanc ;
  - il faut s'arrêter de battre les blancs quand ils forment une masse compacte et homogène.
- Pour que votre soufflé monte régulièrement à la cuisson il faut que :
  - vous versiez votre préparation dans un plat allant au four à hauts bords et de forme ronde ;
  - que les blancs soient incorporés délicatement, en soulevant la pâte ;
  - que le four dans lequel vous enfournez votre préparation ne soit pas trop chaud.
  - que vous fassiez taire votre curiosité et n'ouvriez pas le four durant les 15 premières minutes de cuisson.
- En règle générale, un soufflé doit cuire pendant 20 à 25 minutes, à chaleur modérée et constante.
- Si vous voulez réaliser un soufflé sucré, remplacez la farine servant à confectionner le roux de base par de la Maïzena. Votre préparation sera plus légère. Songez également à parfumer votre préparation de vanille : celle-ci soulignera l'arôme des fruits que vous ajouterez à la préparation.
- Si vos invités sont en retard, vous pouvez essayer de sauvegarder votre soufflé en le recouvrant d'un papier d'aluminium quand il est cuit. Vous le maintiendrez dans le four chaud, mais laisserez la porte de ce dernier ouverte.
- Souvenez-vous enfin que les soufflés, comme toutes les préparations à base d'œufs sont économiques et constituent un ensemble nutritif remarquable. Ils vous permettront, par exemple, de compenser un repas un peu léger.

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Proposé par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des sujets de la rubrique "Connaître" proviennent d'une collection de recettes de cuisine des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges.