

Soufflé au thon et comté



30min 4 pers.

Ingédients

- 1 boîte de thon au naturel
- 4 oeufs
- 75g de comté râpé
- 40g de farine
- 40g de beurre
- 40cl de lait
- Sel, poivre

Réalisée avec



Préparation

- Préchauffer le four à 220°C.
- Faire fondre le beurre dans une casserole à feu moyen.
- Ajouter la farine et mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Ajouter le lait peu à peu en continuant de remuer jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- Ajouter le thon égoutté et émietté, le comté préalablement râpé, du sel et du poivre, puis mélanger.
- Séparer les blancs des jaunes des œufs.
- Monter les blancs en neige ferme.
- Incorporer les jaunes dans la préparation de thon et de comté.
- Incorporer délicatement les blancs en neige dans la préparation.
- Verser la préparation dans des ramequins beurrés et enfourner pendant 12 à 15 minutes.
- Servir immédiatement.