

Comté sur truite soufflée



Catégorie

Plat



Personnes

4 personnes



Temps préparation

45 minutes



Temps de cuisson

20 minutes



Ingrédients

[Fromage Comté AOC](#) : 150g

4 truites portions

500 g de pousse d'épinard

5 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

Pour le soufflé:

Le Comté

20 cl de lait

50 g de beurre

50 g de farine

3 oeufs entiers

2 blancs d'oeufs

25 g de beurre

1/2 cuillère à café de noix de muscade

Sel et poivre

Préparation

Lavez, épluchez et égouttez les pousses d'épinards. Faites revenir les pousses dans 3 cuillères à soupe d'huile d'olive pendant 3 minutes. Réservez dans une passoire.

Préparez les soufflés. Séparez les blancs des jaunes d'oeufs. Dans une casserole, faites fondre le beurre avec la farine et ajoutez le lait progressivement jusqu'à l'obtention d'une béchamel, ajoutez la noix de muscade, salez et poivrez.

Ajouter le comté râpé puis les jaunes d'oeufs. Montez les 5 blancs en neige bien ferme. Incorporez la béchamel aux blancs en neige à l'aide spatule, très délicatement, en soulevant l'appareil.

Préchauffez le four à 180°. Beurrez 4 moules individuels et répartissez l'appareil à soufflé. Mettez au four environ 10 minutes.

Pendant la cuisson des soufflés, faites cuire à feu doux les truites à la poêle avec les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pendant 10 minutes en les retournant à mi-cuisson. Démoulez les soufflés.

Dressez sur les assiettes les truites et un lit d'épinards sur lequel vous poserez les soufflés.

Servez aussitôt.