

Soufflé de faisselle au saumon fumé

Entrée



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 2

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 207.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 1.298

Les ingrédients

- 100.0 gr Saumon fumé
- 300.0 gr Faisselle
- 4.0 u Jaune d'oeuf
- 2.0 u Blanc d'oeuf
- 20.0 gr Son d'avoine
- 0.5 u Sachet levure chimique
- 1.0 p Noix de Muscade
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préchauffez le four Th 6 - 180°C

Préparation du saumon

Découpez le saumon en lanière

Préparation de la pâte

Dans un plat, mélangez: le son d'avoine, la levure, les jaunes d'oeuf. Mélangez bien. Salez et poivrez à votre convenance, rajoutez la muscade. Ajouter la faisselle.

Battez les blancs en neige et incorporez délicatement en évitant de trop lisser la pâte.

Cuisson

Dans 4 ramequins beurrés et farinés, mettez de la pâte jusqu'à la moitié de la hauteur, puis répartir les lanières de saumon fumé et recouvrez du reste de pâte.

Enfournez pour 15 minutes.

Présentation

Servir chaud accompagné d'une petite salade de mâche.