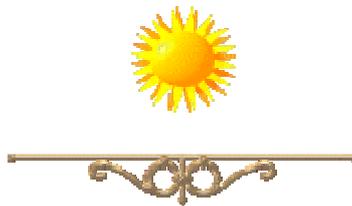


Fiche recette 27

Soufflé aux Oignons.

(Plat végétarien cuit). Préparation : 30 minutes - Cuisson : 80 minutes.



Ingrédients pour 4 personnes.

500 g d'oignons blancs, 2 cuillerées à soupe de farine, 40 g de beurre, 50 cl de crème fraîche, 1/2 cuillerée à café de sucre, sel, poivre, 1 cuiller à soupe de paprika, 3 œufs.

Préparation & Cuisson.

Pelez les oignons. Faites-les cuire 30 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez-les. Gardez une tasse de leur eau de cuisson. Passez au mixeur pour les réduire en une fine purée. Préchauffez le four 15 minutes à 160°C, Th. 5.

Dans une grande casserole, faites fondre le beurre, puis ajoutez la farine et tournez jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Ajoutez alors la crème fraîche, le sucre, le paprika et la tasse d'eau de cuisson des oignons. Salez et poivrez. Continuez à tourner à feu assez doux pour obtenir une sauce ayant la consistance d'une béchamel. Mélangez-lui la purée d'oignons et laissez cuire 3 ou 4 minutes. Retirez du feu.

Séparez les blancs et les jaunes des œufs. Incorporez ces derniers à la préparation précédente. Battez les blancs en neige très ferme, sur glaçons, et incorporez-les également à la préparation. Versez-la dans un moule à soufflé beurré et faites cuire au four Th. 6 (180°C) pendant 40 minutes. Surprenant !