

Soufflé de Morue (aux pommes de terre)

Ingrédients

- 200 g de morue effilochée dessalée
- 1 gousse d'ail
- 150 g de pommes de terre épluchées
- 250 ml de lait 1/2 écrémé
- 2 œufs
- 2 c. à soupe de fromage râpé
- 1,5 c. à soupe de farine blanche
- 0,5 c. à café d'amidon de maïs ou fécule de pomme de terre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

Faire pocher la morue effilochée dans le lait chaud avec la gousse d'ail pendant 7-8 minutes, avec une cuillère d'huile d'olive

Éteindre et laisser tiédir

Pendant ce temps éplucher la pomme de terre et la couper en petits cubes

Égoutter la morue en conservant le lait. Réserver la morue dans un saladier

Faire cuire les dés de pommes de terre dans le lait sur feu doux pendant 10-12 minutes. Puis les écraser à la fourchette

Séparer les jaunes et les blancs d'œufs

Mixer la morue et les pommes de terre avec le lait. Incorporer les jaunes d'œufs et un peu d'huile d'olive

Ajouter la farine puis le fromage râpé

Ajouter un peu de lait froid, si la préparation semble trop compacte

Préchauffer le four à 180°C

Monter les blancs en neige ferme en ajoutant l'amidon de maïs vers la fin

Incorporer délicatement les blancs à la préparation, avec une spatule

Huiler le moule à soufflé au pinceau puis y verser la préparation. Elle ne doit pas dépasser les 3/4 du moule

Faire cuire sans ouvrir le four pendant 30 minutes environ. Le dessus doit être bien gonflé et doré

Servir sans tarder, avec une salade verte par exemple