

Soufflés irratables au crabe, sauce bisque



Crédit photo et recette : Annelise Chardon/Cniel

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps d'attente : 1 nuit

Temps de cuisson : 50 minutes

Ingrédients

60 g de beurre

60 g de farine

350 ml de lait

100 g d'emmental râpé

1 c. à soupe de ciboulette ciselée

200 g de chair de crabe égouttée

4 œufs

1 boîte de 300 g de bisque de homard

20 cl de crème fraîche liquide

100 g de petites crevettes

1 pomme rouge

50 g de roquette

1/2 citron

1 c. à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre

Préparation

1. La veille, faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine et fouettez pendant 1 min. Versez alors le lait en fouettant et laissez cuire environ 5 min à feu moyen en mélangeant jusqu'à ce que le mélange épaississe. Hors du feu, ajoutez l'emmental râpé, salez, poivrez et laissez tiédir 5 min. Ajoutez les jaunes d'œufs, la chair de crabe émiettée et la ciboulette, mélangez. Montez les blancs en neige puis incorporez-les délicatement à la préparation.
2. Beurrez généreusement des ramequins et versez-y la préparation. Disposez les ramequins dans un grand plat, versez de l'eau bouillante dans le plat jusqu'à mi-hauteur des ramequins et mettez à cuire au four à 150°C pendant 35 min. Sortez les ramequins de l'eau, laissez refroidir puis passez une lame de couteau sur les contours des ramequins et démoulez les soufflés sur une plaque recouverte de papier cuisson. Mettez au réfrigérateur pour 1 nuit.
3. Le lendemain, préchauffez le four à 220°C et faites cuire la plaque de soufflés pendant 10-15 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien gonflés et dorés.
4. Pendant ce temps, réchauffez la bisque avec la crème fraîche. Coupez la pomme en petits bâtonnets, mélangez avec la roquette, le jus et le zeste du demi-citron, l'huile d'olive et les crevettes.
5. Répartissez les soufflés sur les assiettes, ajoutez la sauce bisque et la petite salade et servez sans attendre.

Astuce : comptez 6 à 12 ramequins selon leur taille (100 ml ou 200 ml).