

Entrées/Soufflé au thon

Nombre de personne
Durée de préparation
Difficulté 2

4
60 Minutes

Note 4/5 (1 vote)



Ingrédients

- 150 g de thon en conserve au naturel
- 150 g de fromage râpé
- 2 tomates
- 75 g de margarine Fleurial
- 100 g de farine
- 4 oeufs
- 3 dl de lait
- Sel et poivre
- Herbes de Provence-

Préparation

- Peler et couper les tomates en petits morceaux. Les faire revenir dans un peu d'huile pendant 5 minutes, puis les réserver.
- Faire fondre la margarine Fleurial, y ajouter la farine en pluie et mélanger vivement, sur feu doux, pendant 2 minutes. Verser, petit à petit, le lait, et laisser cuire jusqu'à l'obtention d'une béchamel, plus épaisse que pour une sauce. Éteindre le feu.
- Mettre la béchamel dans un saladier, puis ajouter les jaunes d'œufs, les tomates, le fromage, le thon, le sel, le poivre, et enfin les herbes.
- Monter les blancs en neige et les incorporer, très délicatement, à la préparation (pas plus de 2 cuillères à soupe à la fois).
- Préchauffer le four à 150°C. Beurrer un moule à soufflé, y verser

l'appareil et enfourner pour 50 minutes environ.