

# Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

## **SOUFFLÉ À L'ARTICHAUT - ESCALOPES DE FOIE GRAS AUX NOISETTES**

**Pour 2 personnes :**

**Soufflé à l'artichaut : 1 gros artichaut - 12,5cl lait - 15g beurre + 5g pour le moule - 15g farine + 5g pour le moule - 2 oeufs - sel - poivre - noix de muscade moulue -**

**Cuire l'artichaut nettoyé (queue coupée et premières feuilles ôtées) dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 35 à 40 minutes. Pendant ce temps préparer la béchamel. Fondre les 15g de beurre dans une casserole. Ajouter les 15g de farine et laisser cuire 3-4 minutes tout en remuant. Verser le lait petit à petit tout en remuant. Porter à ébullition. Saler, poivrer, muscader. Laisser cuire 3 minutes. Retirer du feu. Verser dans un récipient. Couvrir d'un film alimentaire au contact. Réserver. Préchauffer le four à 180°C (th.6).**

**Egoutter l'artichaut. Laisser refroidir. Ôter les feuilles, le foin. Couper le fond en morceaux. Le mixer jusqu'à mélange lisse. Beurrer et fariner le plat à gratin (pour moi : 19cm/12cm/5cm). Mélanger la purée d'artichaut, la béchamel et les jaunes d'oeufs. Monter en neige les blancs. Mélanger 1/3 vivement à la préparation précédente puis délicatement les 2/3 restants. Verser dans le plat. Passer tout autour entre le mélange et la paroi du plat une spatule en inox. Enfourner et cuire 25 à 30 minutes. Sortir et servir aussitôt.**

**Escalopes de foie gras : 4 escalopes de foie gras surgelées - 1càs noisettes torréfiées (10 minutes à four préchauffé à 150° th.5) et concassées.**

**Dans une poêle anti-adhésive chaude, poser les escalopes, les cuire sur feu vif 3 minutes. Les retourner. Assaisonner. Cuire 5 minutes à feu doux. Les retourner, assaisonner, parsemer avec les noisettes. Servir en accompagnement du soufflé.**