

## Soufflés de potimarron aux lardons et piment d'Espelette

Les ingrédients pour 6 personnes :

Pour la sauce béchamel :

50 cl de lait  
50 g de farine  
50 g de beurre  
Muscade râpée

Pour le soufflé :

5 oeufs  
1 potimarron de 500 g environ  
125 g de lardons fumés  
75 g de cantal râpé  
1 noix de beurre  
Sel et poivre  
Piment d'Espelette

Cuire le potimarron. Pour ma part je l'ai épluché, j'ai oté les graines et j'ai fait des cubes de la chair que j'ai cuits à la vapeur 15–20 mn.

Vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau.

Ester cuit le potimarron entier en autocuiseur pendant 20 mn. Puis elle le laisse refroidir et le coupe en 2. Elle retire les graines et les fils et prélève la pulpe à la cuillère.

Réduire en purée la chair du potimarron.

Faire griller les lardons dans une poêle antiadhésive.

Préparer la béchamel : faire bouillir le lait avec sel et poivre.

Faire fondre le beurre dans une grande casserole, y jeter la farine d'un coup et bien mélanger. Laisser cuire 1 mn en tournant et hors du feu verser le lait chaud en filet en remuant sans cesse.

Faire épaissir 2 mn sans cesser de remuer et ajouter la muscade.

Séparer les blancs des jaunes d'oeufs.

Ajouter les jaunes 2 par 2 dans la béchamel ( oui le dernier oeuf sera tout seul ;- ) ), puis la purée de potimarron et les lardons. Pour ma part j'ai ajouté le piment à ce moment là. Doser suivant votre goût.

Battre les blancs en neige avec une pincée de sel et en ajouter le tiers à la béchamel en mélangeant vivement.

Ajouter les 2/3 restants délicatement en soulevant la masse comme pour une mousse au chocolat.

Beurrer le moule ou les ramequins, les saupoudrer de la moitié du fromage râpé et les remplir aux 3/4. Je beurre toujours les côtés du moule pour un soufflé avec un pinceau et de bas en haut pour faciliter la montée du soufflé. Surtout ne plus mettre les doigts sur l'intérieur du moule qui a été beurré.

Une fois les moules remplis, saupoudrer du reste de fromage râpé.  
Mettre à four préchauffé à 210° et cuire 20 mn pour les soufflés individuels et 30 mn pour un grand soufflé.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>