

# Spezialitads dal Grischun

---



## SOUFFLÉ GRISON

*Une charmante surprise toute légère comme entrée ou bien comme plat principal*

### Ingrédients

(pour 4 portions)

40 g de margarine  
1 cuill. à soupe bien remplie de chapelure  
40 g de farine  
3 dl de bouillon de poule  
1 dl de lait ou de crème à café  
5 oeufs (4 jaunes d'oeuf)  
200 g de viande des Grisons (ou viande des Grisons Alumettes)  
1 pointe de couteau de levure  
1 prise de sel  
poivre du moulin  
½ cuill. à thé de paprika  
½ cuill. à thé de moutarde

### Préparation

(Préliminaires: 1 heure, temps de préparation: env. 45 minutes)

- Chauffez le four au préalable à 180 °C (four à chaleur tournante environ 170 °C). Enduisez les moules à soufflé d'une petite quantité de margarine et répartissez-y la chapelure. Faites fondre 30 g de margarine dans une poêle à frire et faites-y revenir rapidement la

farine. Ajoutez à la fois le bouillon de poule et la crème à café, puis portez le tout à ébullition sans cesser de remuer avec le fouet et enlevez ensuite la poêle de la plaque.

- Assaisonnez avec du sel et du poivre du moulin, du paprika et de la moutarde et laissez mijoter de nouveau doucement environ 2 à 3 minutes, laissez refroidir un peu. Ajoutez les 4 jaunes d'oeuf séparés du blanc à cette masse tiède, puis la viande des Grisons coupée en dés très fins. Battez les 5 blancs d'oeufs avec la levure jusqu'à ce qu'ils deviennent très fermes. Mélangez finement avec la masse. Remplissez les moules préparés de ce mélange et faites-les cuire dans le four préchauffé environ 40 à 45 minutes sur la grille inférieure du four. Servez tout de suite. Ces soufflés savoureux forment une entrée originale ou un plat principal accompagné d'une salade bien croquante. Vos hôtes seront ravis.