

# RECETTE

## SOUFFLE AUX CHAMPIGNONS

Famille Recette

Entrées Chaudes

Proposée par :

Oh pétard Edwige !!!

### Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids CRU !

	Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1 Champignons de Paris Frais	LV	200				
2 Lait écrémé ou 1/2 2crémé	PLF		250			
3 Crème fluide	MG		100			
4 Œufs	VPO					4
5 Estragon Ciselé ou Cerfeuil	Assais.			1		
6 Sel, Poivre, Noix de Muscade poudre	Assais.					
7 Jus 1/2 citron	Assais.					
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

( CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café )

[Consulter le fichier Equivalences](#)

### Savoir-Faire

Peler les champignons, les couper en fines lamelles, les plonger dans l'eau froide citronnée. Verser le lait dans 1 casserole, ajouter les champignons égouttés, la crème, 1 pincée de noix de muscade, sel, poivre, mélanger. Porter à ébullition. Faire cuire à feu doux 5 mn. Mixer le tout. Préchauffer le four th 6 (180°). Dans 1 saladier, battre les jaunes d'oeufs et ajouter peu à peu la purée de champignons et l'estragon ciselé. Vérifier l'assaisonnement et rectifier si besoin. Monter les blancs en neige fermes avec 1 pincée de sel. Incorporer délicatement à la préparation. Verser dans un moule à soufflé légèrement beurré. Cuire 20 à 30 mn.(ou ramequins individuels, cuire 12 mn). Servir immédiatement avant que le soufflé ne retombe.

### Coup de Patte du Chef

### Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.