

Nr 9 – October-November 2007

La recette de cuisine du mois — soufflé au saumon

(English version)

Many people shy away from trying to make a soufflé, but we could certainly alter the title of the cookbook featured in the film *Ratatouille*, “Anyone can cook” to “Anyone can do a soufflé”. If you follow a few basic steps of procedure, soufflés are very easy to put together and bake, and they provide an elegant dish for any meal. You can also make a soufflé with just about anything you have on hand. The following recipe for salmon soufflé is delicious and will impress your family or guests.

Some important things to remember when making a soufflé:

- The secret to a good soufflé is the egg whites. Use the freshest eggs you can find, and they must be at room temperature when you beat them, and you must be very careful not to get any of the yolk in the whites when you separate the yolks in the first place.
- Beat the egg whites until just stiff enough to hold their shape and the little peaks that form when you remove the beater from the mixture stay erect.
- When you fold the egg whites into the sauce, do so slowly with a down, up and over motion. Do not stir in a circular motion and mix things up too much. Fold half of the egg whites in well and the second half lightly. Using one more egg white than yolk will make your soufflé even lighter.
- Have everything else ready on the table (salad, dessert, etc) before you start. You must serve the soufflé immediately when it comes out of the oven. It is also a good idea to warn your family or dinner guests that they must be prompt about coming to the table, but you can always serve them an apéro just before to insure they are there.
- Soufflés are not terribly filling. If you are serving hearty eaters, it might be a good idea to have a vegetable side-dish to accompany the soufflé.

Ingredients (for four people)

3 tablespoons butter
3 tablespoons flour
1 cup scalded milk
1 teaspoon salt
pepper to taste
1/3 to 1/2 cup of mild cheese (Comté, Abondance, Cantal, Guyère)
150 to 200 grams of freshly cooked salmon or one tin of salmon + a squeeze of lemon juice
4 egg yolks
5 egg whites

Preparation

To make the *roux*, or sauce, first melt the butter in a saucepan and blend in the flour. Gradually stir in the milk until you have a smooth sauce. Continue cooking the sauce, stirring all the while, until the sauce is thick. Add the salt and the cheese and then let it cool slightly so that when you add the egg yolks, they will not cook before they are supposed to. Beat the

egg yolks slightly and add them slowly to the roux and blend it all together thoroughly. Pull the salmon apart so that you end up with small flakes of it, squeeze a bit of lemon juice on the salmon and add it to the sauce. Beat the egg whites until stiff but still moist. Fold half of the egg whites into the sauce fairly well, then fold the other half in very lightly. Pour the soufflé mixture into a buttered soufflé dish and bake for about 35 minutes at 375 degrees F (190 C or setting 5 on a French oven). When the soufflé is puffed up and lightly browned, remove from the oven and serve immediately.

Bon appétit !

Roger Stevenson

(French version)

Beaucoup de gens n'osent pas se lancer à faire un soufflé. Pourtant on pourrait vraiment changer le titre du livre de cuisine dans *Ratatouille*, "*Tout le monde peut cuisiner*", en "*Tout le monde peut faire un soufflé*" ! Si vous suivez à la ligne ces quelques conseils, vous verrez que les soufflés sont assez faciles à préparer et à faire cuire, et qu'ils font un plat qui présente très bien sur une table. Vous pouvez faire un soufflé à peu près avec tout ce qui vous tombe sous la main. Essayez cette délicieuse recette, et vous impressionnerez votre famille ou vos amis !

Important à se souvenir en préparant un soufflé :

- Le secret d'un soufflé tient dans le blanc des œufs. Utilisez les œufs les plus frais possibles, et ils doivent être à la température de la pièce lorsque vous les battez. Et faites attention de ne pas tâcher les blancs par un peu de jaune d'œuf lorsque vous les séparez.
- Battez les blancs jusqu'à ce qu'ils soient assez épais pour tenir tout seuls, et que les petites pointes qui restent quand vous enlevez le fouet ne s'effondrent pas.
- Lorsque vous incorporez les blancs d'œufs fouettés à la sauce, faites-le très doucement, et de haut en bas. Ne les mélangez pas trop, et ne tournez pas en rond. Incorporez entièrement dans la sauce la moitié des œufs, tandis que la seconde moitié sera à peine mélangée. Utilisez un blanc de plus que le nombre de jaunes pour que votre soufflé soit plus léger.
- Soyez sûr d'avoir tout prêt sur la table (salade, dessert, etc.) avant de commencer. Le soufflé doit être servi immédiatement dès qu'il sort du four. Il est prudent aussi de prévenir vos invités qu'ils aillent se mettre à table juste avant, ou bien vous pouvez leur avoir servi un apéritif en attendant pour être sûr qu'ils sont déjà assis.
- Un soufflé est un plat assez léger. Pour les gros mangeurs, ce peut être une bonne idée de prévoir un plat de légumes en accompagnement.

Ingrédients (pour quatre personnes)

3 cuillères à soupe de beurre

3 cuillères à soupe de farine

un peu moins de 25 cl de lait bouillant

1 cuillère à café de sel

du poivre, selon son goût

entre 10 et 12 g de fromage à pâte dure pas trop fort (Comté, Abondance, Cantal, Gruyère...)

150 à 200 g de saumon frais, cuit juste avant, ou une boîte de saumon en conserve + un peu de

jus d'un citron
4 jaunes d'œufs
5 blancs d'œufs

Préparation

Pour faire le roux (ou sauce), faites d'abord fondre le beurre dans une poêle avant de verser la farine. Incorporez progressivement le lait en mélangeant jusqu'à ce que la sauce devienne fluide. Ajoutez le sel et le fromage et laissez tiédir, de sorte que lorsque vous ajouterez les jaunes ils ne cuisent pas. Séparément, battez à peine les jaunes et ajoutez-les doucement au roux avant de bien les mélanger. Après avoir réduit le saumon en miettes, et avoir aspergé d'un peu de jus de citron, ajoutez-le à la sauce. Dans un plat creux, battez les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient fermes (mais pas trop). Incorporez-en complètement la moitié dans la sauce, tandis que l'autre moitié sera à peine mélangée. Versez la préparation dans un plat à soufflé beurré et faites cuire au four pendant 35 minutes à 190 degrés (ou numéro 5 du four). Lorsque le soufflé est bien gonflé et légèrement bruni, sortez-le, et servez-le immédiatement.

Bon appétit !