Justine
Diététicien · 629505150

SOUFFLÉ AU JAMBON

6 portions

INGRÉDIENTS

- 50 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 200 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 50 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 20 grammes d'amidon de maïs ou fécule de maïs
- 100 grammes de jambon cuit, supérieur
- 1 bol de 12,5cm de diamètre de lait demi-écrémé, UHT (250 g)
- 3 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (174 g)
- 1 unité moyenne de banane, pulpe, crue (150 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Sortir un moule à soufflé de 16 cm de diamètre.
2° Dégraisser le jambon, le hacher très fin.
3° Hacher également les champignons, faire évaporer l'eau rapidement à la poêle dans une noix de margarine. Mélanger. Réserver.
4° Faire bouillir le lait avec le sel, le poivre et une pointe de muscade (facultatif).
5° Dans une casserole assez grande, faire fondre la margarine. Dès qu'elle mousse, ajouter d'un seul coup la farine et la fécule tamisées ensemble.
6° Hors du feu, mélanger au fouet pour une préparation sans grumeaux.
7° Verser le lait bouillant sur la préparation. Tout en remuant, amener à ébullition. Retirer du feu aussitôt.
8° Ajouter les jaunes d'œufs un à un, en les incorporant bien à chaque fois, puis le jambon. Mélanger avec soin.
9° Battre les blancs en neige très ferme. Les incorporer délicatement en soulevant la masse sans tourner. Remplir le moule bien beurré à ras bord.
10° Mettre à four chaud 210 °C (th. 7). Au bout de 15 min, surveiller la couleur. Isoler au besoin avec une feuille de papier absorbant.
11° Laisser cuire 30 à 35 min.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (162 g)	% AR
ÉNERGIE	131 kcal	211 kcal	11 %
PROTÉINES	6 g	11 g	21 %
GLUCIDES	10 g	17 g	6 %
SUCRES	4 g	7 g	8 %
LIPIDES	7 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	6 g	30 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	5 %
SODIUM	117 mg	189 mg	8 %