GATEAU SOUFFLÉ DE SAUMON

Une recette inspirée de Michel Guérard? (Livre « Soigner son assiette pour mieux vivre durant un cancer, P Pouillart, 2024, Ed Privat) ?

Image not found
https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/203/thumbnails/13 Michel G.jpg

Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 6 min - Temps de repos : 0 min

?

Ingrédients (6 personnes) :?

- 150 g de chair de saumon cru ?
- 200 g de lait concentré demi-écrémé sans sucre?
- 1 œuf?
- 5 blancs d'œufs?
- 20 ml d'huile d'olive?
- 1 càc d'estragon haché?
- 1 bisque de homard?
- Sel, poivre?

?

Préparation :?

Broyer la chair de saumon au mixeur

Ajouter l'œuf entier, l'estragon et le lait concentré. Assaisonner. ?

Bien mélanger et réserver au frais?

Badigeonner d'huile d'olive l'intérieur de ramequins en céramique au pinceau. Réserver au frais?

Préchauffer le four à 180°C (th. 6)

Monter les blancs en neige (pas trop fermes)

Incorporer à l’appareil de saumon petit à petit

Garnir les moules

Enfourner 6 min environ ?

Servir avec la bisque de homard détendue avec un peu d’eau