

# Le soufflé de potiron et lardons

une recette de Benjamin Bajeux

3

## LES INGRÉDIENTS (4 personnes)

- 500 gr de potiron (ou potimarron)
- 3 oignons fanes
- 200 gr de lardons
- 40 gr de beurre
- 40 gr de farine
- 20 cl de lait
- 4 œufs
- 50 gr de parmesan
- Sel et poivre
- Film alimentaire
- 4 ou 6 minis potirons



## LES GRANDES ÉTAPES DE LA RECETTE

### Première étape :

- Découpez 500 gr de potiron en dés et émincez 3 oignons fanes.
- Mettez les dés de potiron dans un petit saladier, ajoutez un peu d'eau, du sel, du poivre.
- Recouvrez d'un film alimentaire et mettez ce saladier au micro-ondes pendant 4 minutes.

### Deuxième étape :

- Dans une poêle très chaude, mettez les dés de lardons à sec, ajoutez les oignons fanes émincés, mélangez, poivrez et faites revenir 2 minutes. Réservez.
- Dans une autre poêle, faites fondre 40 gr de beurre, ajoutez 40 gr de farine, 20 cl de lait, 50 gr de parmesan, salez et poivrez. Lorsque vous obtenez une texture de béchamel, éteignez le feu et ajoutez la poêlée de lardons et oignons fanes.
- Incorporer 4 jaunes d'œufs à la préparation et monter les blancs en neige.
- Incorporer en plusieurs fois et délicatement les blancs d'œufs montés en neige à la préparation.

### Troisième étape :

- Évider les mini-potirons en soupières, les remplir avec une couche de la préparation, puis de quelques dés de potiron cuits, puis de nouveau une couche de la préparation, puis encore une couche de dés de potiron cuits et à nouveau une couche de la préparation.
- Mettre au four chaud à 190° pendant 10 minutes.

## L'ASTUCE DU CHEF

Benjamin Bajeux, chef du Balsamique Restaurant, vous indique que «*Vous pouvez aussi mixer le potiron cuit et le mélanger directement à l'appareil.*»

## RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES :

<https://france3-regions.francetvinfo.fr/decouverte/gastronomie/cuisine/recettes-du-nord-et-du-pas-de-calais?r=hauts-de-france>