

TECHNIQUE (S) DE BASE		PREPARATION SOUFFLEES SALEES		Page : 454 /456 HUERTA Pauline
DEFINITION		Les soufflés chauds salés font partie de la cuisine classique. Il s'agit bien souvent d'une crème très compacte, allégée de blancs d'œufs montés. L'ensemble est moulé et cuit (soufflé) dans un four chaud. Il est servi immédiatement après gonflement.		
Quantités pour 10	unité	poids	<u>Progression :</u>	
Chemisage			1. Chemiser les moules. 2. Confectionner la sauce Mornay serrée. Lui ajouter les 4 jaunes d'œufs, les cuire 1 minute 3. Monter les blancs 4. Terminer l'appareil à soufflé : adjoindre à la sauce Mornay les 4 autres jaunes d'œufs puis les blancs montés. (Un tiers au fouet, le reste à la spatule en coupant l'appareil.) 5. Adjoindre le gruyère râpé 6. Mouler, lisser. 7. Décore le dessus de losanges de gruyère. 8. Démarrer la cuisson au bain-marie puis enfourner au four à 200°C durant 15 minutes 9. Servir immédiatement.	
Farine	Kg	0.040		
Beurre pommade	Kg	0.040		
Sauce Mornay				
Beurre	Kg	0.075		
Farine	Kg	0.075		
Lait	L	0.50		
Sel fin, poivre	Kg	Pm		
Muscade	Kg	Pm		
Jaune d'œufs	Pce	4		
Finition/cuisson			<u>Commentaires</u>	
Gruyère râpé	Kg	0.250	Les blancs montés ne doivent pas attendre. Ils doivent être montés progressivement et régulièrement au dernier moment et être incorporés délicatement.	
Jaune d'œufs	Pce	4		
Blancs d'œufs	pce	10		

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
APPAREIL A SOUFFLE	Sauce liquide	Une crème à base de farine doit cuire le plus rapidement possible pour être compacte. Incorporation du gruyère trop tôt va rompre la liaison à base de farine.
	Appareil non mousseux	Lors de l'incorporation des blancs montés, il faut veiller à conserver le plus de bulles d'air possible. Ne pas fouetter mais couper l'appareil à la spatule. Incorporation en deux fois
CUIRE	Gonflement difficile	Appareil trop compact ou température du four trop basse. Moule mal beurré. Les losanges de gruyères emprisonnent la vapeur et permettent le gonflement
	Débordement	Moule trop rempli : le remplir aux deux tiers
	Affaissement	Ouverture de la porte du four : la vapeur s'échappe
	Soufflé trop mou	Pas assez cuit ou trop de blancs montés

COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT

Composition des préparations soufflées :

Les préparations soufflées sont principalement des crèmes compactes très riches en eaux. En chauffant la sauce Mornay, la panade, la mie de pain deviennent des réservoirs de vapeurs. Les bulles d'air des blancs montés permettent d'alléger la crème et de souffler. Une crème très compacte riche en eau mais ne comportant pas de blancs montés aurait du mal à gonfler.

Deux familles de soufflés :

L'eau vaporise à partir de 100°C. En fonction de la température de cuisson appliquée à un soufflé, il est possible d'obtenir deux types de soufflés :

1. Le vrai soufflé qui va devenir aérien (cuisson à une température de 200°C environ)
2. Un soufflé qui emprisonnent les bulles d'air mais qui ne gonflera pas (cuisson à une température inférieure à 100°C) Il s'agit davantage d'un pochage. Voir les recettes « farce de brochet soufflée »

Effet soufflé : élément de maîtrise

Les bases utilisées sont souvent de vrais réservoirs de vapeur. En cuisant, cette crème allégée en blancs montés va souffler. Ce phénomène est utilisé dans beaucoup d'autres cas sans que le lien ne soit fait avec la théorie des soufflés. Ainsi lors de la préparation au bain marie, il arrive que la préparation soufflée, ne soit pas homogène. Cela est bien souvent dû à une mauvaise utilisation du bain marie. Si l'eau du bain marie couvre une grande surface d moule, l'eau de la préparation ne vaporisera pas. En revanche si le moule est fortement exposé à la chaleur, l'eau vaporisera et la préparation va souffler et sortir du moule et acquérir une texture granuleuse.

CONNAISSANCES LIEES / OBSERVATIONS – cuisine expliquée – Charles Gilles – Ed BPI

Sauces Béchamel et veloutés T 363 Crème prise salée à base d'œufs (TT 452) – Soufflés sucrés (TT 631)