



Cette recette a été publiée par un utilisateur du site Thermomix. Elle n'a pas été testée par le département recherche et développement Thermomix France. La société VORWERK France ne peut être tenue pour responsable de la création et de la réalisation de la recette proposée, notamment pour les quantités, les étapes et le résultat. Pour une utilisation optimale de votre Thermomix, veuillez vous référer uniquement au guide d'utilisation de votre appareil, en particulier pour les consignes de sécurité.



## SOUFFLÉ AU THON ET POIREAUX TM 31



Temps total: 50 min  
Préparation: 25 min  
Temps de cuisson:  
25 min



6 portion/s



bon marché

**Accessoires  
dont vous avez  
besoin:**  
Spatule  
Gobelet doseur

### Ingrédients

#### 6 portions

2 poireaux  
200 gramme boîte de thon au naturel  
4 oeufs  
20 cl de creme fraiche 18%  
70 gramme de gruyère râpé  
1 c. à soupe rase de Maizena  
sel / poivre / muscade


### Préparation

#### Poireaux

1. Couper les poireaux en tranche.

Les laver.

Les mettre dans le  avec une noisette de beurre. Programmer 4 minutes en vitesse 2 en chauffe varoma.

Passer un coup de Spatule sur les bords, puis rajouter entre un tiers et un demi gobelet doseur d'eau dans le  . Programmer 12 minutes / Vitesse 2 / Varoma.

Mettre les 200grs de thon légèrement émiété et le gruyère rapé puis programmer 1 minute / Vitesse 3.

Une fois terminé, réserver les poireaux.


#### Flan


2. Séparer les blans des jaunes.

Mettre le fouet dans le  . Rajouter les blancs dans le  .

Programmer 6 minutes / Vitesse 3,5 à 37°C.

Réserver les blanc en neige.

Mettre les jaunes dans le  avec la crème fraiche. Mettre 1 minute / Vitesse 2.

Rajouter les blancs d'oeufs et la maizena dans le  . Mettre 2 minutes / Vitesse 2.

Salez, poivrez votre préparation.

#### Cuisson

3. Préchauffer le four à 180°C.

Verser la préparation dans 6 moules hauts beurrés.

Faire cuire 20 à 30 minutes à 180°C dans le four chaud.

## Commentaires & Conseils



Cette recette a été publiée par un utilisateur du site Thermomix. Elle n'a pas été testée par le département recherche et développement Thermomix France. La société VORWERK France ne peut être tenue pour responsable de la création et de la réalisation de la recette proposée, notamment pour les quantités, les étapes et le résultat. Pour une utilisation optimale de votre Thermomix, veuillez vous référer uniquement au guide d'utilisation de votre appareil, en particulier pour les consignes de sécurité.

**Auteur:** [YBeaujean](#) **Source:** [espace-recipes.fr](https://espace-recipes.fr)