

Omelette soufflée au homard et ciboulette

Recette pour 4 personnes

Description

Omelette réalisée avec des blancs d'oeufs montés en neige pour une légèreté sans pareil, cuite au four avec un soupçon d'érable et de la chair de homard fraîche parfumée à la ciboulette ciselée.

L'astuce du chef

Sachez distinguer le homard femelle du homard mâle. Sous l'abdomen, vous verrez des appendices qui ressemblent à de petites nageoires. Il y en a 5 paires. La première paire (la plus proche de la tête) est différente des quatre autres et peut permettre de différencier le mâle de la femelle. Chez le mâle, cette première paire est grosse, dure et blanchâtre. Chez la femelle, cette première paire est petite et molle. Le homard femelle prendra quelques minutes de plus à cuire.

Ingrédients

Pour le homard

- 1 Unité(s) Homard
- 15 Ml Beurre
- 0.25 Botte(s) Ciboulette
- Sel et poivre
- Beurre

Pour l'omelette

- 8 Unité(s) Oeuf
- 30 Ml Sirop d'érable
- Sel et poivre
- Beurre

Préparation

- Temps de préparation **40 mins**
- Préchauffez votre **four** à **400 F°**

Mise en place

Ciselez la ciboulette finement

Préparation du homard

Faites cuire le homard en le plongeant la tête première dans une eau bouillante salée, environ 6 à 8 minutes. Plongez-le ensuite dans un bain d'eau glacée pour stopper la cuisson. Décortiquez le homard à l'aide de pinces ou d'un couteau du chef, puis tranchez la queue et les pinces en morceaux. Bien essorer les morceaux de homard dans un torchon propre et sec.

Préparation de l'omelette

Séparez les blancs des jaunes. Fouettez les jaunes avec le sirop d'érable jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux, et montez en parallèle les blancs en neige avec une pincée de sel et deux cuillères à table d'eau. Beurrer les moules, y répartir le homard, incorporer les blancs dans les jaunes avec le fouet, ajouter la ciboulette et remplir les moules. Enfourner immédiatement et cuire 10 à 12 minutes, retirer du four Servir immédiatement

Dressage de vos assiettes

Servez l'omelette soufflée directement dans les petits ramequins ou une pointe dans une assiette

que vous pourrez accompagner d'une petite salade.

Bon appétit!