



Une recette du « Cap sur la pêche et les élevages marins »
ouvrage de la collection initiée par le **Réseau Mer en Provence-Alpes-Côte d'Azur**,
destiné à sensibiliser le public sur les enjeux de la pêche en Méditerranée.



Soufflés d'oursins

Recette proposée par Michel Deviller du Restaurant L'âne rouge

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

18 oursins bien pleins
125 g de farine tamisée
½ l de lait entier
8 oeufs
50 g de sauce américaine en boîte

1 c. à café de maïzena ou de fécule de
pomme de terre
125 g de beurre
Sel, poivre

PREPARATION

Préchauffez le four à th.7 (210°C).

Ouvrez les oursins avec des ciseaux en décortiquant les parties molles qui se trouvent sur le dessus. **Jetez** le liquide et, à l'aide d'une cuillère, récupérez l'intérieur des oursins, sorte de petites langues de corail orangé.

Mettez les coques de côté.

Cassez les œufs, séparez les blancs des jaunes et ne **gardez** que 6 blancs.

Pour la béchamel, **faites fondre** le beurre sur feu moyen. **Ajoutez** la farine en remuant 2 min. **Mouillez** avec le lait froid en fouettant puis **laissez cuire** en remuant toujours pendant 10 min environ jusqu'à épaississement.

Hors du feu, **incorporez** la maïzena, les jaunes d'œufs et la chair d'oursin. **Salez** et **poivrez**.

Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel. **Incorporez**-les délicatement à la préparation encore chaude en soulevant délicatement la masse.

Avec une cuillère, **remplissez** généreusement les coques d'oursin et **enfournez** sans attendre pour 6 à 8 min ou jusqu'à ce que les soufflés soient bien dorés et gonflés.

Dégustez ces soufflés tels quels pour savourer la finesse des oursins.