

Un Soufflé para acompañar

La palabra soufflé es un participio del verbo souffler que significa soplar. La preparación tiene su origen en la cocina entre los siglos XVIII y XIX, siglo este en que empieza a aparecer en el menú de los grandes hoteles y restaurantes de la Belle Époque. A la simpleza de los ingredientes se le contraponen la habilidad y precisión con que debe realizarse para obtener un batido que luego en el horno se sople hasta formar una corteza a la manera de capa sobre el molde.

De tal suerte que para obtener un buen resultado lo mejor es estar solo en la cocina y concentrarse en cada momento del plato.

Lo primero que debe hacer es preparar una bechamel ligera, para lo cual use 20 gr.

de mantequilla, 20 gr. de harina por 250 cc. de leche. Una vez esta esté hecha deje que baje la temperatura y añada 70gr. de queso Conté rallado, después de lo cual debe batir enérgicamente hasta que quede totalmente integrado a la bechamel. En este momento, se incorporan dos yemas de huevo. Las claras serán batidas aparte a punto de nieve, para luego sobre ellas y de a pocos, añadir con mucho cuidado y movimientos envolventes la bechamel.

Lo mejor es usar moldes de porciones individuales previamente engrasados con mantequilla, en donde se vierte el preparado hasta $\frac{3}{4}$ de la capacidad que tengan. De ahí, disponga los moldes en el horno previamente precalentado a 220 grados,

pero al momento de iniciar la cocción baje su temperatura a 180. Debe dejarlos por espacio de 15 a 18 minutos. Al apagar el horno tenga en cuenta que la puerta debe abrirse despacio, con lo cual evitará que entre un golpe frío y la cocción sufra un bajón, echándolo a perder.

El queso Conté es el ideal para esta preparación, pero puede sustituirlo por un buen queso holandés sin que la receta deje de ser deliciosa. Igualmente, puede acompañar el soufflé de una porción de espárragos verdes apenas aclarados y luego pasados por la sartén con algo de ajo machacado, zumo de limón, pimienta, sal marina y mantequilla. Vienen bien unas lonjas de lomo de res horneadas en su jugo.

