

# Le soufflé au fromage

🕒 30min 🍳 4

## Mise en place :

À l'aide d'un pinceau à étaler, beurrer soigneusement les moules à soufflé en porcelaine avec du beurre pommade, de bas en haut. Réserver au frigo.

## Préparation :

- Porter à ébullition le lait, le beurre, le sel, le poivre et la muscade.
- Ajouter les 50 g de farine d'un coup.
- Mélanger l'appareil sur le feu avec une spatule jusqu'à ce qu'il se détache du fond.
- Verser l'appareil dans un récipient et le laisser refroidir.
- Incorporer progressivement les jaunes d'œufs et y ajouter une pointe de couteau de Maïzena (facultatif).
- Ajouter le fromage râpé et rectifier l'assaisonnement. (Attention : le fromage sale considérablement la préparation !)
- Battre les blancs d'œufs en neige ferme et ajouter une pointe de sel.
- Alléger l'appareil avec 1/3 des blancs d'œufs en neige.
- Incorporer ensuite délicatement le reste des blancs d'œufs en neige.
- Sortir les moules du frigo et les fariner légèrement avant de les garnir.
- Remplir les moules jusqu'aux 3/4 de la hauteur avec l'appareil.
- Cuire au four à 160°C pendant 15 min à tirage ouvert.
- Sortir et servir immédiatement.

Bon appétit !



## Ingrédients :

### Mise en place :

15 g de beurre  
25 g de farine fleur

### Appareil :

30 g de beurre  
1,2 dl de lait entier  
50 g de farine  
4 œufs  
80 g de gruyère râpé  
Sel  
Poivre  
Noix de muscade  
Maïzena (facultatif)