



Eufs

Soufflé au beaufort



40 min **25 min** **15 min** **0** **211**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Appareil à soufflé

50 g **Beaufort**
25 g **Beurre**
20 g **Farine**
2 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
2 unité(s) entière(s)
Blanc(s) d'oeuf
15 cl **Lait entier**
1 pincée(s) **Noix de muscade en poudre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Cuisson

10 g **Beurre**
1 c. à soupe **Farine**
10 g **Beaufort**

Étape 1

Préparation des moules

- 1 Beurrer généreusement les ramequins à bords droits à l'aide d'un pinceau, les fariner puis les réserver au réfrigérateur.
- 2 Cette étape est primordiale pour une belle levée des soufflés. Pour fariner uniformément le moule : verser y un peu de farine , tourner le moule dans tout les sens puis retourner le pour ôter l'excédant.
- 3 Préchauffer le four à 200°C (Th.6-7).

Étape 2

Préparation de l'appareil à soufflé

- 1 Préparer une sauce béchamel: sur feu doux, faire fondre du beurre dans une casserole, ajouter la farine et remuer vigoureusement jusqu'à ce que le mélange prenne une couleur blonde.
- 2 Incorporer peu à peu, toujours sur feu doux, le lait froid en fouettant vivement afin d'éviter la formation de grumeaux.
- 3 La sauce va s'épaissir peu à peu, arrêter la cuisson dès les premiers bouillons et laisser refroidir la sauce quelques minutes en la fouettant régulièrement.

- 4 Incorporer les jaunes d'oeufs l'un après l'autre puis le Beaufort râpé préalablement. Ajouter la noix de muscade. Saler et poivrer.
- 5 Mettre la préparation dans un saladier et réserver à température ambiante.
- 6 Battre les blancs en neige bien ferme.
- 7 Incorporer 3 cuillères à soupe de blanc d'oeuf à la préparation encore tiède pour détendre la préparation puis ajouter délicatement le reste à la cuillère en bois.
- 8 Pour que les soufflés gonflent uniformément, il est également important de monter les blancs en neige très fermes et de les incorporer délicatement avec une cuillère en bois pour ne pas les casser.

Étape 3

Cuisson et dressage

- 1 Sorter les ramequins du réfrigérateur et répartir équitablement la préparation à soufflé.
- 2 Parsemer chaque ramequin de beaufort rapé.
- 3 Enfourner à mi hauteur pendant 15 minutes environ.
- 4 Eviter d'ouvrir le four pendant la cuisson des soufflés.
- 5 Servir dès la sortie du four car les soufflés retombent rapidement.