



Œufs

Soufflé au fromage



40 min	20 min	20 min	0	241
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour **6** personnes

Étape 1

Préparation de la sauce béchamel

- 1 Dans une casserole, faire fondre le beurre, puis ajouter la farine en remuant bien avec un fouet, pour obtenir une crème lisse.
- 2 Lorsque le mélange devient légèrement doré, verser le lait, tout en continuant à fouetter, et laisser cuire 5 minutes environ jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- 3 Retirer du feu, ajouter sel, poivre et noix de muscade, et laisser refroidir.

120 g **Gruyère râpé**
4 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
50 g **Beurre**
40 g **Farine**
300 ml **Lait demi-écrémé**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 **Noix de muscade en poudre**

Étape 2

Réalisation des soufflés

- 1 Ajouter à la sauce béchamel les jaunes d'œufs et le fromage, bien mélanger.
- 2 Battre les blancs en neige bien ferme.
- 3 Ajouter une cuillère de blancs en neige à la préparation précédente afin de l'assouplir.
- 4 Incorporer délicatement le reste des blancs.

Étape 3

Cuisson des soufflés

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.6-7).
- 2 Beurrer et fariner des ramequins. Verser la pâte dans les ramequins et les remplir aux 3/4.
- 3 Enfourner pendant 15 à 20 minutes. Les soufflés doivent être bien dorés et gonflés.
- 4 Servir immédiatement !