Œufs

Soufflé aux champignons

TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES
35 min	15 min	20 min	0	381

Ingrédients
pour 4 personnes

- 150 g **Champignon(s) de Paris**
- 4 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
- 2 unité(s) entière(s) **Jaune(s) d'oeuf**
- 60 g **Beurre**
- 40 cl **Lait demi-écrémé**
- 50 g **Gruyère râpé**
- 60 g **Maïzena**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des ingrédients

1. Laver et couper les champignons en petits morceaux.
2. Les faire revenir 5 minutes dans une poêle avec un peu de beurre. Saler et poivrer.
3. Clarifier les oeufs.
4. Battre les blancs en neige.

Étape 2

Préparation des soufflés

1. Délayer la maïzena dans la moitié du lait froid.
2. Faire fondre le beurre dans une casserole et ajouter le reste du lait.
3. Une fois que la lait est chaud, ajouter la maïzena délayée en remuant vivement puis les champignons et le fromage. Saler et poivrer.
4. Dès que la pâte est souple et lisse, retirer du feu.
5. Ajouter dans la casserole les jaunes d'œufs un à un, puis incorporer délicatement les blancs d'œufs.
6. Il est très important d'attendre que le mélange soit tiède avant d'incorporer les jaunes d'oeufs pour leur éviter de

cuire.

Étape 3

Cuisson des soufflés

1. Préchauffer le four à 240°C(Th.8) et beurrer les ramequins.
2. Il est très important de beurrer les ramequins généreusement et jusqu'en haut des parois.
3. Verser la préparation dans les ramequins et faire cuire pendant 20 minutes.

Étape 4

Dressage

1. Sortir les soufflés du four et servir immédiatement dans leurs ramequins de cuisson.