



Finger food

Gougères fourrées à la sauce mornay



40 min 20 min 20 min **0** **416**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Pâte à choux

150 g **Farine**
100 g **Beurre**
4 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
25 cl **Eau**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Sauce Mornay

40 g **Beurre**
40 g **Farine**
50 cl **Lait demi-écrémé**
50 g **Gruyère râpé**
1 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
1 **Poivre**
1 **Sel**
1 **Noix de muscade en poudre**

Étape 1

Préparation des choux

- 1 Dans une casserole, faire bouillir l'eau avec le beurre coupé en morceaux, puis ajouter du sel et du poivre.
- 2 Hors du feu, ajouter la farine d'un seul coup, saler et poivrer et remuer à l'aide d'une cuillère en bois.
- 3 Ajouter les oeufs un à un en remuant.
- 4 Utiliser une poche à douille pour former de petits tas de pâte sur une plaque de four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.
- 5 On peut utiliser une cuillère à soupe si on n'a pas de poche à douille.
- 6 Faire cuire pendant 20 minutes à four préchauffé à 200°C (Th.6-7).

Étape 2

Préparation de la sauce Mornay

- 1 Faire fondre le beurre dans une casserole et ajouter la farine.
- 2 Laisser cuire à feu doux pendant 2 minutes en remuant puis ajouter le lait chaud.
- 3 Saler, poivrer et ajouter la noix de muscade.

- 4 Laisser épaissir la sauce en remuant doucement.
- 5 Ajouter le jaune d'oeuf et poursuivre la cuisson quelques minutes en remuant.
- 6 Retirer du feu et ajouter le fromage râpé puis mélanger.

Étape 3

Dressage des gougères

- 1 Une fois les choux refroidis, faire un trou en-dessous et les remplir avec la sauce Mornay à l'aide de la poche à douille.
- 2 On peut utiliser un sac de congélation dont on coupe une pointe en guise de poche à douille.
- 3 Servir chaud ou tiède.