

Le soufflé au fromage

Depuis toute petite, j'ai toujours aimé ce plat, qui peut se décliner également avec du jambon haché.

Pour cette recette, il vous faudra un moule à soufflé avec des bords suffisamment hauts.

La croûte du soufflé n'est pas forcément indiquée pour un malade qui a des problèmes de déglutition, mais l'intérieur est très onctueux. Gardez la croûte pour vous ! Tout est bon !

Pour 2 personnes:

75 g d'emmental ou gruyère râpé.

30 g de beurre

30 g de farine

2 gros oeufs ou 3 oeufs moyens

20 cl de lait

Une pincée de muscade

Sel, poivre



1. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
2. Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine progressivement et remuer rapidement. Ajouter le lait petit à petit, remuer au fouet quelques minutes à feu doux.
3. Retirer la casserole du feu.
4. Séparer les blancs des jaunes d'oeufs. Monter les blancs en neige.
5. Dans un saladier, mélanger le tout avec les jaunes d'oeufs et le fromage râpé. Ajouter une pincée de muscade, du poivre et du sel (pas trop car le fromage est déjà salé).
6. Incorporer les blancs d'oeufs en mélangeant délicatement afin de donner de la légèreté au soufflet.
7. Beurrer le moule.
8. Verser dans le moule, au maximum jusqu'à 4 cm du bord pour éviter que ça déborde lors de la cuisson.
9. Enfourner 35 minutes.

