

SOUFFLÉ AU FROMAGE

PRISCA MORJON



Préparation

10 min

Cuisson

15-20 min

Personnes

4

Ingrédients

4 oeufs
40cl de lait
60g de beurre doux tempéré +
1 noisette pour les moules
60g de farine tamisée
1 pincée de muscade
2 oignons pays haché
1 pincée de piment de Cayenne en
poudre
50g de fromage râpé
Sel et poivre

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.
Beurrer le moule généreusement et les mettre au réfrigérateur.
Chauder le beurre dans une casserole, ajouter la farine et remuer rapidement pendant 1 minute.
Ajouter le lait et mélanger énergiquement à feu doux.
Saler et poivrer la préparation puis réserver.
Séparer les blancs des jaunes d'oeufs.
Monter les blancs en neige ferme avec une pincée de sel.
Incorporer les jaunes à l'appareil tiède, le fromage râpé, l'oignon pays haché, la muscade et le piment en poudre.
Incorporer les blancs d'oeufs délicatement.
Verser dans les moules au 2/3.
Enfourner pendant 15 à 20 minutes..

Environ

1,75€
PAR PERSONNE

