

# Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

## **SOUFFLE À L'AIL DES OURS ET À L'APPENZELLER**

**pour 4 personnes :**

**60g farine - 70g beurre - 30cl lait frais entier - 100g Appenzel râpé (râpe gros trous) - 4 oeufs - 10g ail des ours - sel - poivre - noix de muscade moulue -**

**Fondre le beurre dans une casserole. Verser le lait bouillant sur le beurre et la farine tout en remuant. Ajouter le fromage, 2 pincées de sel, poivrer et muscader. Replacer sur feu doux. Mélanger avec une cuillère en bois ou un fouet à main jusqu'à ce que le fromage fonde et la sauce épaississe. Retirer du feu, réserver.**

**Séparer les jaunes d'oeufs des blancs.**

**Préchauffer le four à 200° (th.6-7).**

**Monter les blancs en neige ferme. Ajouter les jaunes d'oeufs à la crème de soufflé en mélangeant au fouet puis l'ail des ours haché.**

**Ajouter 1/3 des blancs vigoureusement puis délicatement à la spatule les 2/3 restants.**

**Beurrer le moule à gratin (24cmX17cmX6cm). Verser le mélange. Passer une spatule métallique entre le bord et le soufflé en l'enfonçant jusqu'au fond du plat**

**Enfourner en baissant la température à 180° (th.6) pendant 40 minutes sans ouvrir le four pendant tout ce temps. Servir à la sortie du four.**