



Autour de ma table

Aimer la cuisine, c'est aussi la partager ...

Soufflé au fromage



Ingrédients pour 4 personnes:

- 150 g de fromage: comté, beaufort-appenzell*
- 60 g de beurre
- 40 g de farine
- 400 ml de lait
- 4 oeufs
- muscade râpée
- sel & poivre

**Appenzell* : Comme son nom l'indique, l'Appenzell est originaire du canton suisse d'Appenzell, et de ses environs, plus particulièrement, des Préalpes situées entre le Lac de Constance et le Massif de l'Alpstein. Le goût d'un fromage jeune est beurré, fruité et légèrement épicé. Plus vieux, la saveur s'amplifie et acquiert des notes de pain grillé.

Préchauffer le four Th 6/7 ou 200 °C. Préparer et peser vos ingrédients.

Râper finement le fromage. Sur la farine : râper la muscade, saler et poivrer, mélanger les poudres. Casser les oeufs en séparant les blancs des jaunes.

Réaliser une béchamel : faire fondre le beurre, ajouter la farine et mélanger, cuire environ 2 mn pour obtenir un roux blond. Verser le lait petit à petit sans cesser de remuer pendant 6 à 7 mn jusqu'à ce que le mélange devienne assez épais.

Incorporer le fromage et mélanger, le fromage disparaît dans la béchamel. Retirer du feu.

Incorporer les jaunes à la béchamel refroidie.

Beurrer soit un moule à soufflé de 22 cm ou des ramequins individuels(pour moi 8).

Battre les blancs en neige bien ferme en ajoutant ~~1 pincée de sel~~ 2 ou 3 gouttes de jus de citron. Les incorporer délicatement à la béchamel en évitant de trop les travailler pour conserver la légèreté de la préparation.

Verser la préparation dans les moules. Enfourner à mi-hauteur et faire cuire environ 30 mn pour un gros et un peu moins pour les individuels.

Servir le soufflé immédiatement car ...



Vite, trop vite.