

Mon tout premier soufflé...!! Je suis très contente du goût mais un peu déçue de n'avoir pas pu capter (avec mon APN) le soufflé à son meilleur niveau....!!

L'hiver arrivant à grands pas, le jour diminue et il devient compliqué de faire des photos dans de bonnes conditions de luminosité!!! Surtout si l'on considère qu'un soufflé doit se déguster juste après sa cuisson...

Mais bon, heureusement cela n'enlève rien à la qualité gustative de mes mets!

Cette recette était proposée par Dominique sur le site de L'internaute.



La recette pour 6 personnes:

- 400g de choux fleur
- 80g de gruyère râpé
- 4 oeufs
- 40g de beurre
- 100 ml de lait
- noix de muscade

Faire cuire le chou fleur dans un bain d'eau bouillante et salée pendant 15 min.

Pendant ce temps, séparer les blancs des jaunes d'œufs.

Mélanger les jaunes avec le gruyère, le lait, le poivre et la muscade dans un blender.

Égoutter le chou fleur et l'ajouter au mélange précédent avec le beurre en morceaux. Mixer.

Verser la mixture dans un saladier.

Monter les blancs en neige très ferme avec une pincée de sel puis les incorporer délicatement à l'aide d'une maryse.

Beurrer les ramequins puis les remplir.

Enfourner à 180°C pendant 25 min.

A déguster dès la sortie du four.

Astuces: je vous conseille de beurrer les ramequins afin d'aider le soufflé à monter. Comme cela il n'y a aucune accroche...