

## Cuire au four

Le blanc d'œuf battu fait lever le soufflé au four et lui confère son caractère aéré. Le moule à soufflé est le plus souvent en porcelaine, de forme ronde, à bords droits hauts et minces. Pour que le soufflé monte parfaitement, ne graisser que le fond du moule. Cuire le soufflé sur une plaque sur la rainure la plus basse du four. Ne jamais ouvrir le four durant la cuisson, sinon le soufflé retombe. Important: servir sans attendre.

## Soufflé au fromage

Préparation: env. 30 min  
Cuisson au four: env. 50 min  
Pour un moule à soufflé d'env. 1 litre, fond graissé  
Entrée pour 4 personnes, plat principal pour 2 personnes

**Préparatifs:** glisser la plaque dans la rainure la plus basse du four, préchauffer le four à 180 °C.

200 g de **séré mi-gras**  
2 c. à soupe de **maïzena**  
2 c. à soupe de **vin blanc** ou  
de cidre fermenté  
4 **jaunes d'œuf frais**  
un peu de **muscade**  
¼ de c. à café de **sel**, un peu de **poivre**

150 g de **gruyère**, finement râpé  
4 **blancs d'œuf frais**  
1 pincée de **sel**

bien mélanger le tout, au fouet ou avec les balais du batteur électrique, dans une terrine

incorporer

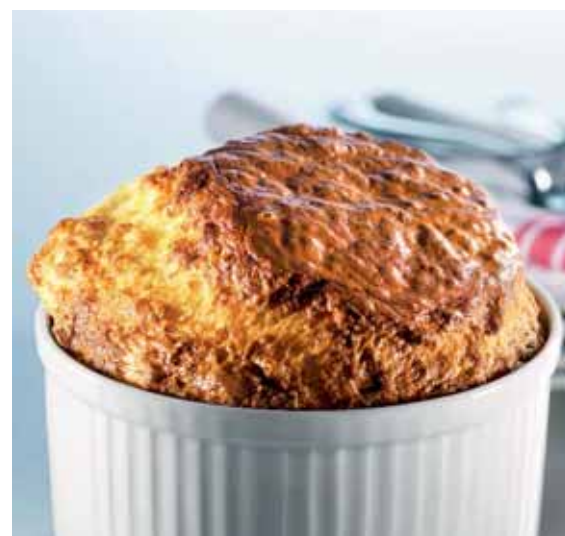
battre légèrement; autrement dit, le blanc ne doit pas être compact, mais seulement crémeux. Incorporer le blanc en neige à l'appareil au fromage (photo 1). Remplir le moule préparé (photo 2), cuire sans attendre

**Cuisson:** env. 50 min sur la rainure la plus basse du four préchauffé à 180 °C. Pour que le soufflé ne retombe pas, ne *jamais* ouvrir le four!

**Par personne:** lipides 20 g, protéines 23 g, hydrates de carbone 7 g, 1275 kJ (305 kcal)

### Affiner

Incorporer 2 c. à soupe de fines herbes (p. ex. persil, ciboulette, thym), finement coupées, avec le fromage.



1 Batta légèrement les blancs d'œuf, pour obtenir une consistance crémeuse et homogène. A l'aide du fouet, incorporer env. ⅓ du blanc en neige à l'appareil, puis incorporer délicatement le reste à la spatule en caoutchouc. Ainsi le blanc en neige se mélange mieux avec l'appareil au fromage.



2 Ne remplir le moule qu'aux deux tiers afin que le soufflé ne déborde pas lorsqu'il monte durant la cuisson.



3 **Soufflé aux petits pois**  
Réduire en fine purée 100 g de **petits pois surgelés**, dégelés, 4 **jaunes d'œuf frais** et 2 cs de **vin blanc**. Mélanger avec 200 g de **séré migras** et 2 cs de **maïzena**, assaisonner comme soufflé au fromage. Incorporer 100 g de **gruyère**, finement râpé. Batta légèrement les **blancs d'œuf** et les incorporer à l'appareil (photo 1).  
**Cuisson:** comme soufflé au fromage.