SOUFFLE AU FROMAGE

Des soufflés faciles à réaliser en petites portions individuelles et " riches " grâce au fromage. Un plein d'énergie quand l'envie s'en fait sentir ou quand on a des pertes (diarrhée). On peut y ajouter du basilic qui permet de lutter contre les déviances du goût et de l'odorat ; ou de la sauge pour atténuer la fatigue !

Image not found
https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/34/thumbnails/Soufflé au fromage.jpg

Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 10 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (6 soufflés)

- 5 œufs
- 150 g d’emmental râpé
- 60 g de beurre
- 60 g de farine
- 40 cl de lait
- noix de muscade
- plantes aromatiques type sauge ou basilic

Préparation

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Beurrer les moules à muffins si nécessaire.

Faire tiédir le lait sur feu doux dans une casserole.

Dans une autre casserole (assez grande), faire fondre le beurre sur feu moyen. Ajouter la farine et remuer rapidement pendant 1min. Ajouter le lait tiédi et remuer au fouet pendant quelques minutes à feu doux. Retirer la casserole du feu.

Séparer les blancs et les battre en neige fermement.

Dans la casserole refroidie, ajouter les jaunes d'œufs un à un, puis le fromage râpé.

Au cas où vos blancs en neige ne seraient pas bien montés, ajoutez 1/2 sachet de levure et votre soufflé sera réussi.

Mettre une pincée de muscade et poivrer. (Pas ou peu saler car le fromage contient déjà du sel). Ajouter éventuellement un peu de plante aromatique au choix.

Incorporer les blancs d'œufs battus en mélangeant délicatement.

Verser dans les moules aux 3/4 et mettre au four pour une dizaine de minutes (en fonction de la taille de vos moules, le temps peut changer).