

Soufflé au fromage.



Température : 190°C

Taux d'humidité : 80%

Cuisson : 18 à 28 min selon plats

Ingrédients pour 8 à 10 petits plats
ou un moule à gratin :

10 g de beurre

2-3 cuillères à soupe de chapelure

100 g de gruyère râpé

100 g de parmesan ou sbrinz râpé

5 œufs

4 dl de lait

80 g de farine

1 cuillère à café maïzena

Sel, poivre du moulin, noix de muscade
fraîchement râpée

1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne

Préchauffez le four à 190°C, 80% d'humidité.

- Beurrez avec parcimonie les petits plats ou un grand moule et saupoudrez de chapelure. Mélangez les deux variétés de fromages râpés. Séparez les blancs et les jaunes d'œufs.
- Dans un petit saladier, mélangez bien un tiers du lait avec la farine à l'aide d'un fouet. Dans une poêle, faites bouillir le reste de lait, incorporez-le au mélange lait-farine et remuez bien.
- Remettez le tout dans la poêle et faites cuire 3 à 4 min en remuant sans cesse jusqu'à obtenir une sauce béchamel épaisse. Assaisonnez avec le sel, le poivre et la noix de muscade. Retirez du feu et mettez à refroidir dans un saladier.
- Mettez une pincée de sel dans les blancs d'œufs et fouettez-les pas trop fermes, ajoutez la maïzena puis battez à nouveau pour obtenir un blanc en neige ferme.
- Incorporez les jaunes d'œufs l'un après l'autre dans la sauce béchamel, ajoutez le fromage et la moutarde. Ajoutez les blancs en neige en dernier et assaisonnez de nouveau si besoin.
- Remplissez aussitôt les petits plats ou le grand moule. Faites cuire dans le four à vapeur préchauffé sur le deuxième niveau en partant du bas, 18 à 20 min pour les petits plats et 25 à 28 min si vous utilisez un grand moule.