

# PETITS SOUFLÉS AU MUNSTER

Mai 2006 (Révisé en juin 2018)

## Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 150 g de munster
- ★ 4 œufs
- ★ 60 g de farine (50 + 10)
- ★ 60 g de beurre (50 + 10)
- ★ 25 cl de lait demi-écrémé
- ★ 1 pincée de poudre de cumin
- ★ 1 pincée de graines de cumin
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : Casserole, Fouet, Jatte, Batteur électrique, 4 ramequins individuels

Préparation : 10 mn

Préchauffage : 10 mn

Cuisson : 40 mn

Difficulté : Délicate

Coût (indicatif) : 3,00 € (soit 0,75 € par personne)



## Recette :

Préchauffer le four à 210°C (Thermostat 7) durant 10 minutes. Ôter la croûte du munster et le couper en fines lamelles. Dans une casserole faire fondre 50 g de beurre à feu moyen, ajouter 50 g de farine et mélanger au fouet durant 2 minutes, verser le lait froid en tournant sans arrêt et porter à ébullition, faire épaissir en remuant durant 10 minutes à feu doux. Couper le feu, saler, poivrer généreusement et ajouter une bonne pincée de cumin en poudre. Incorporer le munster et bien mélanger. Beurrer et fariner 4 ramequins individuels. Casser les 4 œufs un par un, en séparant le jaune du blanc; verser le jaune dans la préparation au munster en mélangeant bien et récupérer le blanc dans une jatte. Battre les blancs en neige bien ferme et les ajouter délicatement à l'appareil. Remplir les ramequins avec cette préparation à l'aide d'une cuillère à soupe, parsemer de quelques graines de cumin et mettre à four chaud pour 25 minutes. Les soufflés doivent être gonflés et dorés. Sortir du four et servir aussitôt avec une salade verte.

**i** Ne jamais ouvrir la porte du four pendant la cuisson d'un soufflé sous peine de le voir retomber. Une maxime : ce n'est jamais le soufflé qui doit attendre mais les convives.

## Boisson :

Un Riesling servi à 10°C. (\*)

(\*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.