

SOUFFLÉS À L'EMMENTAL

Août 2019 (Révisé en avril 2020)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 150 g d'emmental râpé
- ★ 3 œufs
- ★ 50 g de farine (40 + 10)
- ★ 60 g de beurre (40 + 20)
- ★ 35 cl de lait demi-écrémé
- ★ 1 pincée de noix de muscade moulue
- ★ Sel fin, poivre blanc moulu

Ustensiles : Casserole, Fouet, Jatte, Batteur électrique, Moule à soufflé (Diamètre 22 cm)

Préparation : 10 mn

Préchauffage : 10 mn

Cuisson : 45 mn

Difficulté : Délicate

Coût (indicatif) : 2,40 € (soit 0,60 € par personne)



Recette :

Préchauffer le four à 210°C (Thermostat 7) durant 10 minutes. Dans une casserole faire fondre 40 g de beurre à feu moyen, ajouter 40 g de farine et mélanger au fouet très vivement durant 2 minutes, ajouter le lait à température ambiante, en plusieurs fois pour éviter les grumeaux, en tournant sans arrêt et porter à ébullition, incorporer l'emmental, saler peu, poivrer généreusement et ajouter une bonne pincée de noix de muscade moulue, faire épaissir en remuant durant 10 minutes à feu doux. Couper le feu.

Beurrer au pinceau ou avec un papier absorbant et fariner le moule à soufflé jusqu'au rebord du haut (Ne pas laisser de traces de doigts). Casser les 3 œufs un par un, en séparant les jaunes des blancs; incorporer les jaunes dans la préparation à l'emmental en mélangeant bien et récupérer les blancs dans une jatte, les battre en neige bien ferme avec une pincée de sel fin et les incorporer délicatement à l'appareil en soulevant bien celui-ci pour ne pas les casser. Verser la préparation dans le moule, pas plus haut que les 3/4 et mettre à four chaud pour 30 minutes. Le soufflé doit être gonflé et doré. Sortir du four et servir aussitôt. Selon la saison, accompagner d'une salade frisée, d'une salade verte, d'une salade de pissenlits, d'une salade de mâche ou d'une salade d'endives avec une vinaigrette moutardée.

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 blanc : un Buzet, un Côtes du Tarn moelleux ou un Mercurey servi à 10°C. (*)

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