Soufflé au fromage léger à l'emmental

Un soufflé gonflé et doré, à la béchamel onctueuse et à l'emmental. Impressionnant et pourtant bien plus simple qu'il n'y paraît.

4 personnes	20 min préparation	35 min cuisson	55 min au total	difficile niveau

Ingrédients

- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- 300 ml de lait
- 4 œufs
- 120 g d'emmental râpé
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 c. à café de sel

Préparation

1. Mettre beurre, farine, lait, sel et muscade dans le bol.
2. Cuire la béchamel épaisse.
   6 min / 90°C / vitesse 4
3. Ajouter les jaunes d'œuf et le fromage, puis mélanger.
   20 sec / vitesse 3
4. Monter les blancs en neige ferme à part et les incorporer délicatement en trois fois.
5. Verser dans un moule beurré sans dépasser les trois quarts.
6. Cuire 30 minutes à 180°C sans ouvrir le four.

Le conseil de Tiha
N'ouvre pas la porte du four avant 25 minutes : le soufflé retomberait.

Conservation : A consommer immédiatement.