

# Soufflé au fromage

Les soufflés au fromage sont assez simple à faire malgré quelques difficultés comme la façon dont les blancs d'oeufs doivent être battus... Nous vous proposons de suivre pas à pas la conception d'un soufflé au fromage, sans béchamel pour 5 personnes.

## Ingrédients

- 125 g de comté (ou de parmesan)
- 4 oeufs
- 200 g de crème
- 1 bon verre de lait
- 2 cuillères à soupe de maïzena
- beurre, sel, poivre, muscade

## Préparation

Délayez la maïzena dans le lait froid.  
Portez sur le feu, en tournant.  
Lorsque la préparation bout, ajoutez le fromage puis la crème, puis salez.  
Poivrez largement, et ajoutez un peu de muscade râpée.

Allumez votre four.  
Laissez un peu refroidir la préparation, puis ajoutez les jaunes d'oeufs et enfin les blancs battus en neige, ferme.

Versez dans un moule à soufflé beurre (préparation doit arriver au moins jusqu'aux 3/4 de la hauteur du moule pour que le soufflé cuit, dépasse le bord du plat).

Enfournez à four moyen (thermostat 6/180°C), feu dessus et dessous: le soufflé doit cuire en dessous pour ne pas gonfler trop vite (il retomberait rapidement).

Au bout de 25 mn, augmentez légèrement la chaleur du four encore une dizaine de minutes.

Essentiel pour la réussite  
Évitez d'ouvrir la porte du four pendant la cuisson, ce qui risquerait de faire retomber le soufflé.  
Votre soufflé montera mieux si les blancs d'oeufs ne sont pas montés en neige trop ferme.  
Ils continuent leur développement en cuisant, faisant gonfler davantage la préparation.

*Par*

**Publié sur Cafeduweb - Archives le jeudi 14 novembre 2002**

Consultable en ligne : <http://archives.cafeduweb.com/lire/2479-souffle-au-fromage.html>