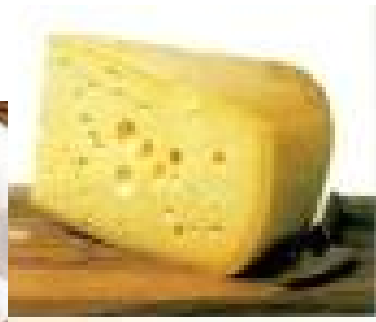


SOUFFLÉ AU FROMAGE

Ingrédients:

60 g de beurre
3 cuillerées à soupe de farine
750 cl de lait chaud
1/2 cuillerée à café de sel
1/4 cuillerée à café de poivre
une pincée de muscade
3 oeufs entiers + 3 blancs d'oeuf
une pincée de crème de tartare
250-300 g de gruyère râpé



Beurrer un moule à soufflé. Pour faire une sauce Béchamel, faire fondre les 60 g de beurre dans une casserole. Ajouter la farine et mélanger 1-2 mn jusqu'à ce que la pâte se détache des parois de la casserole. Délayer avec le lait chaud et remuer jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Saler et poivrer et laisser refroidir au moins 20 mn. Séparer les oeufs. Battre les 6 blancs d'oeuf en neige ferme en ajoutant la crème de tartare. Ajouter un par un les 3 jaunes d'oeufs à la sauce refroidie en remuant bien entre chaque oeuf. Ajouter une pincée de muscade.

Ajouter un quart des blancs d'oeufs battus en neige à la sauce Béchamel pour l'alléger. Puis incorporer délicatement le reste des blancs d'oeuf, puis le fromage râpé. Faire cuire au bain marie dans un four moyen pendant une heure et quart. Pour 8 personnes.

ACTIVITÉS

1. Quelle est la différence entre une quiche et un soufflé?
2. Que mettrait-on dans un soufflé à dessert?
3. Qu'est-ce qui fait lever le soufflé?
4. Pourquoi un soufflé dégonfle-t-il en refroidissant?
5. Que fait la crème de tartare?

