

# SOUFFLÉ AU GRUYÈRE



👤 4 🕒 10 min 🕒 30 min

*40 cl de lait • 40 g de Maïzena • 2 œufs • 120 g de gruyère râpé • ½ cuil. à café de cannelle  
• muscade • sel, poivre*

- 1 Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Montez les blancs en neige ferme.
- 2 Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).
- 3 Délayez la Maïzena avec le lait, faites épaissir à

feu doux, ajoutez le gruyère râpé, la cannelle, de la muscade, du sel, du poivre, les jaunes d'œuf, puis incorporez délicatement les blancs en neige. ④ Versez la préparation dans des moules à soufflé ou à muffins et faites cuire pendant 30 minutes. Servez dès la sortie du four.

***Notre suggestion : accompagnez ce soufflé de crudités variées. Et résistez à la tentation d'ouvrir le four pendant la cuisson : cela ferait retomber vos soufflés.***