



## GOUGÈRES AU GRUYÈRE

 35 minutes 50 minutes 2 portions

## INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 40 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 20 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 60 grammes d'eau du robinet
- 1 morceau moyen de gruyère (40 g)
- 1 gramme de noix de muscade

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Préchauffez le four à 180°C. 2. Réalisez la pâte à choux : mettez dans une casserole, l'eau, la pincée de sel et le beurre. 3. Faites bouillir le tout et versez-y d'un seul coup toute la farine tamisée. 4. Remuez bien à la spatule et travaillez-la environ 5 minutes à feu doux jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois et forme une boule. 5. Retirez du feu et laissez refroidir quelques minutes. 6. Ajoutez l'oeuf en travaillant énergiquement la pâte. Ajoutez le gruyère et mélangez à nouveau. 7. Disposez des petites boules de pâtes sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. 8. Enfournez pour 10 à 15 minutes, la cuisson provoque une levée et la coloration de la pâte. 9. Laissez sécher dans le four durant 5 minutes avec la porte entrouverte. 10. Servez tiède !

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (106 g)	% AR
ÉNERGIE	252 kcal	267 kcal	13 %
PROTÉINES	11 g	12 g	24 %
GLUCIDES	13 g	14 g	5 %
SUCRES	0 g	0 g	1 %
LIPIDES	17 g	18 g	26 %
ACIDES GRAS SATURÉS	10 g	10 g	51 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	3 %
SODIUM	96 mg	101 mg	4 %