



SOUFFLÉ AU FROMAGE EXPRESS

 10 minutes 50 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 50 grammes de beurre à 82% MG, doux, coupé en morceaux [en garder un peu pour les moules]
- 60 grammes de farine [et un peu pour le moule]
- 150 grammes de gruyère, coupé en morceaux
- 4 unités grande [L] d'oeuf, cru [272 g]
- 300 grammes de lait
- 1 pincée de noix de muscade
- 1/2 cuillère à café moyenne de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré [marin, ignigène ou gemme] [3 g]
- 100 grammes de crème fraîche 15 % MG
- 2 pincées de poivre noir, à ajuster en fonction des goûts

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°C. Beurrer et fariner 4 petits moules individuels et réserver.
- 2° Mettre le gruyère dans le bol et râper 10 sec/vitesse 7. Transvaser dans un récipient et réserver.
- 3° Mettre les œufs, la farine, le lait, le beurre, la noix de muscade, le sel et le poivre dans le bol, puis chauffer 3 min/90°C/vitesse 3. Ajouter le gruyère râpé et la crème fraîche, puis mélanger 10 sec/vitesse 6. Verser la préparation dans les moules préparés, enfourner et cuire 35-40 minutes à 180°C. Servir chaud, éventuellement accompagné d'une salade verte.
- 4° © Thermomix® Ma cuisine au quotidien - 200 recettes indispensables

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [226 g]	% AR
ÉNERGIE	211 kcal	475 kcal	24 %
PROTÉINES	10 g	24 g	47 %
GLUCIDES	7 g	15 g	6 %
SUCRES	2 g	5 g	5 %
LIPIDES	16 g	35 g	51 %
ACIDES GRAS SATURÉS	9 g	20 g	100 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	6 %
SODIUM	222 mg	502 mg	21 %