

## Soufflés au chou-fleur et au fromage

Voici une recette rapide et facile, idéale si vous avez des restes de légumes, des œufs et du fromage râpé à passer : les fameux **soufflés** ! Je les ai fait avec du **chou-fleur** mais vous pouvez globalement utiliser n'importe quel légume, la base restera toujours la même. La seule chose importante à savoir avec le **soufflé**, c'est qu'il retombe aussitôt sorti du four, il faut donc le servir immédiatement ! Accompagné d'une petite salade verte, ça passe tout seul !



**Préparation : 25 min**

**Cuisson : 35 min**

### **Ingédients pour 4 soufflés :**

1 petit chou-fleur (environ 250 g une fois les feuilles et le tronc enlevés)

50 g de comté râpé

2 œufs

25 g de beurre pommade

63 ml de lait demi-écrémé

2 pincées de noix de muscade râpée

Du sel et du poivre



**Préparation :**

1. Commencez par préparer le chou-fleur : Enlevez les feuilles et le tronc pour ne récupérer que les sommités. Lavez-les, puis faites-les cuire environ 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée (ou à la cocotte minute). Une fois la cuisson terminée, égouttez les sommités de chou-fleur.
2. Préchauffez votre four à 180°C (th. 6).
3. Réduisez en purée le chou-fleur à l'aide d'un presse-purée ou d'une fourchette. Réservez dans un saladier.
4. Séparez les blancs des jaunes d'oeufs. Mettez les jaunes dans le saladier avec le chou-fleur réduit en purée et mélangez à l'aide d'une maryse.
5. Montez parallèlement les blancs en neige, assez ferme, au batteur.
6. Faites ramollir le beurre au micro-ondes une quinzaine de seconde pour qu'il soit pommade. Ajoutez-le dans le saladier contenant le chou-fleur et les jaunes d'oeufs, ajoutez également le fromage râpé, le lait et la noix de muscade râpée. Mélangez le tout pour obtenir une pâte homogène. Salez légèrement et poivrez abondamment.
7. Incorporez ensuite délicatement les blancs d'oeufs montés en neige à l'aide d'une maryse. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
8. Pour finir : Beurrez 4 ramequins, j'ai pour ma part utilisé des cercles hauts individuels, en inox, que j'ai préalablement chemisés de papier sulfurisé. Répartissez la préparation et enfournez pendant 25 minutes en veillant à ce que les soufflés dorent légèrement, mais pas trop.
9. Servez bien chaud dès la sortie du four avec une salade verte.