

## SOUFFLE AU FROMAGE

### Ingrédients (4 personnes)

3 dl lait  
4 œufs  
200g fromage râpé  
4 c.s. farine  
2 c.s. huile  
Sel, poivre, muscade



### Préparation

- Chauffer légèrement l'huile.
- Ajouter la farine et faire un roux blond (faire dorer la farine).
- Retirer du feu et ajouter le lait, puis porter à ébullition jusqu'à l'obtention d'une sauce béchamel épaisse.
- Assaisonner avec le sel, la muscade et le poivre.
- Laisser refroidir légèrement.
- Séparer le blanc des jaunes d'œufs.
- Mélanger les jaunes d'œufs et le fromage râpé. Les ajouter à la béchamel.
- Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer délicatement au mélange.
- Verser dans un plat à gratin ou un moule à soufflé graissé et fariné.
- Cuire au four à 180°C. Ne pas ouvrir le four en cours de cuisson.
- Temps de cuisson variable selon la taille des moules :
  - 4 petits moules individuel : 20 à 25 minutes
  - 1 grand moule : 45 à 50 minutes

### VARIANTES :

#### SOUFFLÉ AU JAMBON ET AUX CHAMPIGNONS

- Remplacer le fromage par 150g de jambon haché et 150g de champignons étuvés

#### SOUFFLÉ AUX ÉPINARDS

- Remplacer le fromage par 300g d'épinards étuvés en branche

#### SOUFFLÉ AU THON ET CREVETTES

- Remplacer le fromage par 1 boîte de thon émietté et 100g de crevettes

*Ateliers à quat'sous* : ateliers d'alimentation dont le but est d'apprendre à préparer un repas équilibré à moins de 5 francs avec une valorisation des produits de saison et locaux. Projet mené par l'ADiGe, en partenariat avec le Service social de la Ville de Genève et diverses associations du canton de Genève.