

Intitulé du plat			Type de plat		
Soufflé au fromage					
Fiche technique de fabrication-bon économat.					
N° de référence				Nombre de couverts	
				+/- 1kg ou 4 à 6 cts	
Denrées	Unité	Qté	N°	Phases techniques	Temps
Beurre	gr	100	1.1	<ul style="list-style-type: none"> Fondre le beurre. Clarifier les œufs (blancs/jaunes). 	
farine	gr	80			
lait	l	1/2	1.2	<ul style="list-style-type: none"> Chemiser avec un pinceau de beurre fondu le/les moules. Retourner les moules sur plaque. Réserver au frais. 	
Fromage râpé	gr	150			
œufs	pc	5	1.3	<ul style="list-style-type: none"> Beurrer 2^e x et éventuellement chemiser avec de la farine, chapelure, parmesan. 	
Sel ,poivre, muscade		pm			
<i>facultativement</i>			1.4	<ul style="list-style-type: none"> Réaliser un roux (80 gr m.g-80 gr farine). Chauffer le lait. Hors du feu ajouter, délayer le lait sur le roux. 	
Parmesan ou chapelure	gr	20			
gruyère	gr	50	1.5	<ul style="list-style-type: none"> Porter la béchamel à frémissement en fouettant 5 min. Hors du feu incorporer les 5 jaunes d'œufs à la béchamel refroidie. Réserver. 	
			1.6	<ul style="list-style-type: none"> Monter les blancs en neige avec une pincée de sel. (/!\ sel car fromage = salé) 	
			1.7	<ul style="list-style-type: none"> Incorporer une petite quantité de blanc délicatement avec une Maryse. Incorporer le reste des blancs. 	
			1.8	<ul style="list-style-type: none"> Incorporer les 150 gr de fromage râpé. Emplir délicatement le/les moules à 4/5. <i>Facultatif</i> : Ajouter éventuellement sur le dessus un peu de fromage râpé. 	
			1.9	<ul style="list-style-type: none"> Enfourner à 170°C. +/- 15 à 20 min pour les petits +/- 25 à 35 min pour les grands. 	
			1.10	<ul style="list-style-type: none"> <i>/!\ Ne pas ouvrir durant la cuisson.</i> Servir de suite 	
			Schéma ou dessin ou photo		
					