



1. Faites fondre le beurre dans une casserole sur feu doux. Dès qu'il a fondu, ajoutez la féculé de maïs et mélangez rapidement avec une cuillère en bois. Laissez cuire quelques minutes sans cesser de remuer. Ajoutez le lait petit à petit, toujours en remuant, et mettez sur feu moyen. Le mélange va épaissir doucement. Aux premières bulles d'ébullition, arrêtez la cuisson. Vous devez obtenir une sauce assez épaisse (si votre sauce est encore un peu liquide, poursuivez la cuisson quelques minutes). Salez, poivrez et râpez un peu de noix de muscade (j'utilise une [Microplane](#)). Laissez refroidir à température ambiante.
2. Préchauffez votre four à 200 °C.
3. Séparez les blancs des jaunes et montez les blancs en neige.
4. Mettez les jaunes dans la béchamel refroidie (ou tiède) et mélangez-les rapidement. Ajoutez le fromage râpé, mélangez à nouveau. Puis les blancs en neige, en les incorporant délicatement à l'aide d'une spatule.
5. Faites fondre les 25 g de beurre restants. À l'aide d'un pinceau, beurrez consciencieusement votre moule jusqu'en haut. Versez l'appareil dans le moule et enfournez pour 30 à 35 mn selon votre four (sans ouvrir la porte au risque de voir votre soufflé retomber !), jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Servez aussitôt avec une salade verte en accompagnement.



Si votre béchamel commence à attacher au fond de la casserole, baissez le feu et remuez plus vite. Beurrez tout l'intérieur de votre moule sans oublier le moindre petit espace, c'est le secret pour que votre soufflé monte haut. Attention ensuite à ne pas toucher l'intérieur du moule avec vos doigts, une seule empreinte suffit pour empêcher le soufflé de monter !

La plupart des chefs beurrent même le moule deux fois : une première fois et laissent figer au réfrigérateur. Une deuxième fois, sur la première couche qui a durci, toujours au pinceau. Là en principe, si vous n'ouvrez pas la porte du four, il devrait monter correctement... ;-)

Assez facile
35 mn de préparation
35 mn de cuisson
Bon marché
Sans gluten
Veggie

Ingrédients pour 4 pers. :

Vous aurez besoin d'un moule à soufflé (ou d'un moule, rond de préférence, à bords hauts) et d'un batteur pour monter les œufs en neige (à défaut utilisez de l'huile de coude ;-))

- 62,5 g (1/4 du paquet) de beurre + 25 g pour le moule
- 3 c. à soupe de féculé de maïs (type Maïzena)
- 1/2 l de lait
- 4 œufs
- 2 grosses poignées de fromage fraîchement râpé (comté, beaufort...)
- Noix de muscade
- Sel
- Poivre du moulin

Variantes :

Mettez moins de fromage et ajoutez :

- des crevettes (cuites) coupées en petits tronçons avec une pincée de safran,
- du crabe et quelques branches d'estragon effeuillées,
- des allumettes de jambon blanc ou des petits lardons grillés à la poêle, pour une version plus économique.

Pour d'autres versions végétariennes, mettez :

- Trois (voire plus) fromages différents, à choisir parmi le comté, beaufort, bleu, cheddar, mimolette, parmesan, pecorino, old dutch master (fromage hollandais à la saveur puissante mais qui n'est pas facile à trouver...), ... En général je mets mes restes de plateaux de fromages ;-). Et si je n'ai pas le temps de faire un soufflé, je fais une ["QUICHE AUX CINQ FROMAGES"](#) qui est plus rapide à réaliser.
- des champignons émincés, ou des courgettes, que vous ferez dorer à la poêle (afin d'éliminer leur eau de végétation) avant de les ajouter à l'appareil,
- d'autres épices : curcuma, paprika fumé, safran...

