

i



TM6

TM5

TM31

Minisoufflés au poulet et au fromage

★★★★★ 4.1 (42 évaluations)



AU MENU AUJOURD'HUI



AJOUTER



Niveau
facile



Temps de préparation
15min

Découvrir



Nombre de portions

4 portions

Ingédients

50 g d'emmental, coupé en morceaux

40 g de farine de blé

50 g de beurre, et un peu pour le moule

400 g de lait

2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts

2 pincées de poivre blanc moulu, à ajuster en fonction des goûts

4 œufs, blancs et jaunes séparés

200 g de poulet cuit, détaillé en petits dés

4 brins d'estragon frais, ciselés

Infos nut.

par 1 portion

Calories

1637.8 kJ / 392.2 kcal

Protides

28.8 g

Glucides

12.2 g

Lipides

25.2 g

[Découvrir](#)



Préparation

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Beurrer 4 moules à soufflé individuels et réserver.
- 2 Mettre l'emmental dans le bol et râper **10 sec/vitesse 10**. Transvaser dans un récipient et réserver.
- 3 Mettre la farine, le beurre, le lait, le sel et le poivre dans le bol, puis cuire **8 min/100°C/vitesse 2**. Pendant ce temps, casser les œufs et séparer les jaunes des blancs, puis réserver.
- 4 Ajouter le poulet et l'estragon, mélanger **15 sec/ ↻/vitesse 3**.
- 5 Ajouter les jaunes d'œufs et mélanger de nouveau **30 sec/ ↻/vitesse 2**.
- 6 Ajouter l'emmental râpé et mélanger **30 sec/ ↻/vitesse 3**. Transvaser dans un récipient et réserver. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.
- 7 **Insérer le fouet.** Mettre les blancs d'œufs dans le bol et fouetter **2 min/vitesse 3**. **Retirer le fouet.** Incorporer délicatement les blancs au reste de la préparation. Verser la préparation dans les moules préparés, puis enfourner et cuire 20 minutes à 180°C, sans ouvrir le four. Servir aussitôt, car un soufflé retombe vite.

Tags

#Quotidien

Ustensiles utiles

four, moules à soufflé aluminium ou céramique



Utilisez des restes de poulet rôti et, si vous avez un peu de sauce dans le fond du plat de cuisson, n'hésitez pas à en incorporer un peu en même temps que le poulet à l'étape 4.

Pour un grand soufflé à partager, enfournez-le et faites-le cuire 40 minutes à 180°C (Th. 6).

Partager la recette



Collection(s)



Thermomix® et moi N°10 Au quotidien

9 Recettes, France

Recettes alternatives



Croquettes de jambon aux...
★★★★★ (124)



Pomme de terre farcie au poulet
★★★★★ (140)



Calzone
★★★★★ (62)



Petit soufflé de poulet au curry
★★★★★ (30)



Poulet au...
★★★

[Non-responsabilité](#)[Mentions légales](#)[Cookies](#)[Contenu du rapport](#) [français](#)