



Mini soufflés au fromage et fenugrec



Ingrédients

- 100 grammes de fromage au fenugrec
- 1 oignon moyen
- 38 grammes de beurre
- 1 cuillère à café de miel
- 24 grammes de farine
- 150 millilitres de lait demi-écrémé
- 3 œufs
- pincée de sel
- Poivre selon le goût
- pincée de muscade
- Thym frais
- Un peu de farine

Ces mini soufflés au fromage au fenugrec sont légers, savoureux et moelleux, avec le délicieux arôme noisette du fenugrec. Ils sont parfaits comme amuse-gueule, pour le déjeuner ou simplement pour se faire un petit plaisir. L'association du fromage au fenugrec et des oignons caramélisés offre une saveur riche, tandis que le soufflé reste agréablement aérien à l'intérieur. Servez-les directement sortis du four avec un peu de thym frais.

La préparation

- 1: Préchauffez le four à 190°C. Beurrez les ramequins et saupoudrez-les légèrement de farine. Cela permet aux soufflés de bien monter pendant la cuisson.
- 2: Faites revenir l'oignon dans un peu de beurre jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajoutez le miel et laissez caraméliser brièvement. Laissez refroidir légèrement.
- 3: Faites fondre le beurre dans une casserole et incorporez la farine pour obtenir un mélange homogène. Versez progressivement le lait tout en remuant jusqu'à obtenir une sauce lisse et épaisse. Ajoutez le fromage au fenugrec râpé, les épices (sel, poivre, muscade, thym et une pincée de poudre de moutarde) et les jaunes d'œufs. Incorporez ensuite les oignons caramélisés.
- 4: Battez les blancs d'œufs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la préparation au fromage. Cela garde la pâte légère et aérée.
- 5: Répartissez la préparation dans les ramequins et faites cuire pendant 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que les soufflés soient bien gonflés et dorés.
- 6: Sortez les soufflés du four et décorez-les de quelques brins de thym frais.

Conseils de service & combinaisons pour mini soufflés au fromage

Suggestion de présentation

Disposez le mini soufflé au fromage sur un lit de légumes rôtis ou de salade croquante, et ajoutez des ingrédients



d'automne comme la courge, la carotte ou les noix. Cela crée un contraste surprenant entre le moelleux et le croquant, tandis que l'arôme de noix du fromage au fenugrec s'exprime pleinement.

Touches de saveur

Ajoutez un filet de miel ou une pincée d'épices comme la muscade ou la poudre de moutarde. Cela apporte une subtilité supplémentaire au soufflé salé sans en masquer le goût.

Idéal pour l'apéritif ou le déjeuner

Servez plusieurs mini-soufflés sur un joli plat pour l'apéritif, ou accombez-les d'une salade légère pour un déjeuner savoureux.

Cette recette a été créée par [@uit_carolines_keuken](#)