

PETITS SOUFFLES AU POULET ET AU FROMAGE



Facile

Préparation: 15 mn

Cuisson: 30 mn

Pour 4 enfants:

100 g de poulet cuit et émincé

30 g de beurre

40 g de farine

100 g de fromage (emmental par exemple) râpé

2 œufs (blancs et jaunes séparés)

35 cl de l de lait

1 càc de curry

Un peu de beurre pour les cocottes

Sel et poivre

Préchauffer le four à 180°.

Préparer une béchamel en faisant un roux avec la farine et le beurre. Le cuire pendant 3 mn en remuant et verser le lait bien froid en continuant à remuer jusqu'à épaississement. Laisser tiédir un peu puis incorporer le poulet émincé, le fromage râpé et les jaunes d'œufs en mélangeant bien entre chaque œuf.

Réserver.

Au robot, battre les blancs en neige assez ferme et les incorporer en 3 fois dans l'appareil poulet-fromage.

Beurrer les cocottes, les remplir au 3/4 et enfourner pour une trentaine de minutes...