

# Soufflé avocat



# INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 150 g de gruyère râpé
- 4 gros œufs
- 1 avocat
- 60 g de beurre
- 60 g de farine
- 40 cl de lait
- Sel & poivre

## ÉTAPES

1. Préchauffer le four à 180°C. Dans une casserole, faire fondre le beurre puis verser la farine et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois. Laisser cuire à feu doux pendant 2 minutes.
2. Incorporer petit à petit le lait en fouettant énergiquement pour éviter la formation de grumeaux. Réserver hors du feu.
3. Séparer les blancs des jaunes et monter les blancs en neige ferme avec un pincée de sel. Utiliser un batteur électrique pour faciliter le montage.
4. Couper l'avocat en deux, retirer le noyau puis éplucher celui-ci avant de mixer la chair jusqu'à obtention d'une texture fine et lisse.
5. Ajouter les jaunes d'œufs dans la préparation à base de beurre, farine et lait en mélangeant entre chaque ajout. Compléter avec le gruyère râpé et la purée d'avocat.
6. Assaisonner le tout d'une pincée de sel et de poivre puis incorporer les blancs en neige à l'aide d'une spatule.
7. Verser la préparation dans des moules beurrés et enfourner pour 35 minutes de cuisson.