

Tomates Soufflées au Fromages

Recette pour 6 personnes

Préchauffer le four th 6 (180°C)

•

Préparons la sauce

- 25 g [de beurre allégé](#)
- 30 g de farine
- 250 g [de lait écrémé](#)
- 1,5 g [de sel](#)
- 0,5 g [de poivre](#)
- 1 g [de muscade](#)
- 200 g [d'emmental râpé](#)
- 60 g [de jaunes d'oeufs](#)

Pour les blancs en neige

- 90 g [de blancs d'oeufs](#)
- 0,5 g [de sel](#)(1 pincée)

Garniture

- 600 g [de tomates mûres](#)

Préparons les tomates...

Laver, essuyer, couper le haut de la tomate.

Vider l'intérieur à l'aide d'une petite cuillère que vous réserverez pour un autre usage.

*Prenons un plat creux...*Retourner les tomates et laissez-les soigneusement égoutter. Séparer le blanc des jaunes. Réserver sur plan de travail.

*Prenons une casserole...*Dans la casserole ajouter le beurre et faire fondre à feu doux.

*Prenons la farine...*Verser la farine, faire un roux en mélangeant rapidement pour éviter les grumeaux.

*Prenons le lait...*Verser le lait sur le roux en mélangeant rapidement. Saler, poivrer, ajouter la muscade.

Laisser cuire quelques minutes sans cesser de tourner, votre sauce doit épaissir.

*Prenons le fromage...*Incorporer le fromage râpé dans la sauce et continuer à mélanger, le fromage ne doit pas attacher.

Hors du feu, ajouter les jaunes d'oeufs.

Goûter rectifier l'assaisonnement.

Prenons un fouet ou un batteur électrique...Mettre le sel dans les blancs d'oeufs et battre les oeufs lentement au départ et augmenter peu à peu.

*Observons c'est important...N'oubliez pas d'augmenter votre vitesse.
Différents changements des blancs d'oeufs.*

Nous avons presque terminé...Lorsque le blanc d'oeuf est prêt, il forme des sillons et la cuillère placée à l'envers, le blanc d'oeuf ne tombe pas.

*Prenons la préparation de la casserole...Versons sur les blancs d'oeufs en plusieurs fois.
Mélanger délicatement en soulevant et coupant les blancs d'oeufs.*

*Retournons les tomates...Remplir les tomates avec cet appareil.
Enfourner pendant 45 minutes dans un four préchauffé thermostat 6 (180°C)*