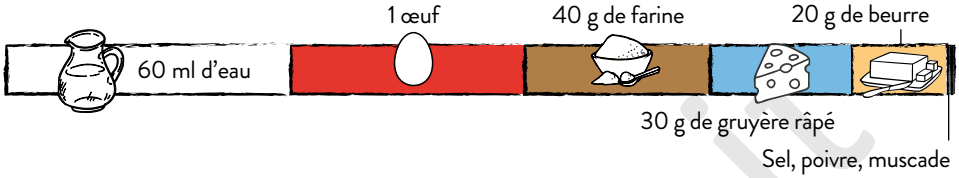
GOUGERES



Pour 1 œuf (4 gougères)



Technique	Justifications
1. Préchauffer le **four à 180°C** (th. 6)	
2. Dans une casserole, faire chauffer sur feu doux **l'eau, le sel, le poivre, la muscade et le beurre en morceaux**	
3. **A ébullition, sortir du feu et verser la farine tamisée d'un coup** et remuer pour former une boule de pâte ferme et sans grumeaux	Hydratation de l'amidon et formation d'empois
4. A feu moyen, **mélanger la pâte en la coupant avec la spatule jusqu'à ce qu'elle se détache** et observer la formation d'un voile d'amidon au fond de la casserole	Evaporation de l'eau et dextrinisation de l'amidon
5. Hors du feu, mélanger fermement pour **refroidir légèrement la pâte**.	Refroidissement et incorporation d'air
6. **Ajouter l'œuf battu** et l'incorporer en mélangeant et coupant la pâte avec la spatule. La consistance doit être celle d'une mayonnaise épaisse	Incorporation d'air et développement de l'élasticité
7. **Ajouter 10 g de gruyère râpé** et mélanger	
8. Sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé, déposer de **petites boules de pâte à l'aide d'une cuillère**	
9. Parsemer les 20 g de gruyère restant sur les gougères	
10. **Enfourner pour 10 à 15 min**.	Réaction de Maillard entre les protéines de l'œuf et les glucides de la farine et dextrinisation de l'amidon ; l'évaporation de l'eau et la dilatation de l'air permettent la création d'une cavité centrale.
11. Laisser sécher dans le four avec la porte entrouverte pendant 5 min.	
12. Servir tiède ou à température ambiante	

GOUGERES



Définition

Préparation cuite de pâte à choux salée additionnée de gruyère râpé.

Rappels et conditions de réussite

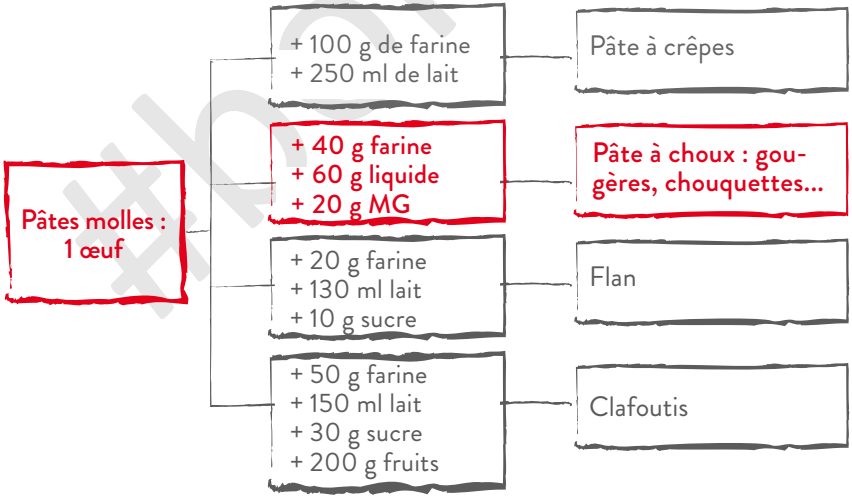
- **Enfourner dans un four bien chaud et ne pas ouvrir la porte du four** pour assurer la levée des choux.
- Gérer l'intensité des feux pour éviter trop d'évaporation.
- **L'œuf peut être incorporé au fur et à mesure pour être sûr d'avoir une bonne consistance de la pâte.**

Astuce réussite

- **Ajouter 2 CS de lait en poudre à votre farine au départ ! Le lait en poudre fluidifie la farine et permet d'éviter la formation des grumeaux** : plus la peine de tamiser la farine.
- Enfin, le lait en poudre va permettre **une belle coloration**, grâce à la caramélisation du lactose, le sucre naturel du lait.

Utilisation

Les choux se déclinent également en version sucrée. Dans les deux cas, ils peuvent être fourrés (sauce béchamel, crème pâtissière…).



#portail