Yannick Tessier

Soufflés sucrés

Soufflé au citron vert

1h40	1h	10 min	30 min	280
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de l'appareil à soufflé

1. Préchauffer le four à 190°C(Th.6-7).
2. Fondre le beurre aux micro-ondes puis beurrer les moules au pinceau.
3. Verser du sucre dans le moule et en tapisser les parois en tapotant et en tournant le moule. Retirer l'excédent de sucre.
4. Battre les blancs en neige, puis ajouter le sucre petit à petit pour les rendre bien fermes.
5. Mélanger au fouet un quart des blancs à la crème pâtissière, puis incorporer très délicatement le reste des blancs à l'aide de la maryse.
6. Verser l'appareil dans les moules en les remplissant jusqu'au bord, puis lisser à l'aide d'une spatule.
7. Enfourner à 200°C(Th.6-7) pendant 9 min.

Étape 2

Préparation de l'émulsion au miel

1. Verser le miel dans une casserole et porter à ébullition.
2. Ajouter les épices puis la crème liquide en fouettant la préparation. Porter à nouveau à ébullition.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour l'appareil à soufflé

- 200 g **Crème pâtissière**
- 1 unité(s) entière(s) **Blanc(s) d'oeuf**
- 40 g **Sucre semoule**
- 10 g **Beurre**

Ingrédients pour l'émulsion

- 35 cl **Crème liquide (fleurette)**
- 40 ml **Miel liquide**
- 0.5 **Citron(s) vert(s)**
- 2 g **Cinq épices**

3. Baisser le feu et râper le zeste de citron vert au dessus de la casserole. Mélanger au fouet.
4. Ôter la casserole du feu puis émulsionner la préparation à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à former une belle écume.

Étape 3

Dressage

1. Verser doucement l'émulsion au miel dans des verrines.
2. Sortir les soufflés du four et servir aussitôt sur une assiette.