

Soufflés sucrés

Soufflé glacé à la crème de marrons et mascarpone


3h15

TEMPS TOTAL

15 min

PRÉPARATION

0

CUISSON

3h

REPOS

324

CALORIES

 Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le soufflé

200 g **Crème de marron**
100 g **Mascarpone**
3 unité(s) entière(s)
Blanc(s) d'oeuf
60 g **Sucre semoule**
1 **Beurre**

Ingrédients pour le dressage

1 **Cacao en poudre**
1 **Citron(s) vert(s)**

Étape 1

Préparation de la crème

- 1 Dans un saladier, mélanger la crème de marron et le mascarpone à l'aide d'une maryse.
- 2 Verser les blancs d'œuf dans un cul de poule, ajouter une pincée de sel et battre les blancs en neige.
- 3 Quand les blancs deviennent mousseux, les serrer petit avec le sucre en poudre sans cesser de battre.
- 4 Pour vérifier que les blancs sont bien montés, retourner le cul de poule : les blancs ne doivent pas tomber.

Étape 2

Montage du soufflé

- 1 Couper de longues bandes de papier sulfurisé d'environ 15 cm de largeur.
- 2 Beurrer les ramequins avec les doigts.
- 3 Chemiser les ramequins avec les bandes de papier sulfurisé en laissant largement dépasser le papier. Beurrer légèrement le papier pour finir de le coller au moule.

- 4 Entreposer les ramequins quelques minutes au réfrigérateur avant et après les avoir beurré afin que le beurre se fige.
- 5 Incorporer en deux temps les blancs d'œufs à la crème de marron et mascarpone.
- 6 Garnir la base des moules avec le mélange de crème de marron, en tapotant le moule contre le plan de travail pour tasser.
- 7 Terminer ensuite de remplir les moules jusqu'aux deux tiers du papier sulfurisé environ.
- 8 Mettre au congélateur pendant 3h minimum.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir les soufflés du congélateur.
- 2 Sortir les soufflés 4 à 5 minutes à l'avance pour faciliter le démoulage.
- 3 Retirer le papier sulfurisé.
- 4 Éventuellement, tremper les moules dans un bol d'eau chaude pour enlever plus facilement le papier.
- 5 Utiliser une spatule pour donner belle forme aux soufflés s'ils ont tendance à tomber un peu.
- 6 Disposer les soufflés sur une assiette, décorer avec un peu de crème de marron.
- 7 Saupoudrer l'assiette de cacao en poudre à l'aide d'une passette.
- 8 Râper le zeste d'un citron vert sur le soufflé et sur l'assiette. Servir aussitôt.