



*Soufflés sucrés*  
**Soufflé grand marnier**



**44 min** **30 min** **14 min**      **0**      **493**  
TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON      REPOS      CALORIES

### Étape 1

Préparation de la crème pâtissière

- 1 Faire chauffer une casserole avec le lait.
- 2 Verser le sucre et les jaunes dans un saladier et les blanchir à l'aide d'un fouet.
- 3 Ajouter la farine et fouetter de nouveau pour bien l'incorporer.
- 4 Verser le lait bouillant sur les œufs blanchis, mélanger et remettre dans la casserole sur le feu.
- 5 Cuire pendant quelques minutes en remuant à l'aide d'une maryse pour éviter que le fond accroche.
- 6 Ôter la casserole du feu et laisser refroidir.
- 7 Verser le Grand Marnier quand la préparation a refroidi et réserver.

### Étape 2

Préparation des blancs en neige

- 1 Monter les blancs en neige dans un saladier à l'aide d'un batteur.
- 2 Ajouter le sucre quand les blancs commencent à monter tout en continuant de fouetter.

Les blancs sont prêts quand ils sont fermes et qu'ils

Ingrédients  
pour 4 personnes

#### Ingrédients pour la crème pâtissière

30 g **Farine**  
50 g **Sucre semoule**  
100 g **Jaune(s) d'oeuf**  
380 ml **Lait demi-écrémé**  
20 ml **Grand Marnier**

#### Ingrédients pour les blancs en neige

5 unité(s) entière(s)  
**Blanc(s) d'oeuf**  
135 g **Sucre semoule**

#### Ingrédients pour la finition

25 g **Beurre**  
50 g **Sucre semoule**  
25 g **Sucre glace**

- 3 restent fixés à la paroi.

### Étape 3

#### Préparation des soufflés

- 1 Préchauffer un four à 190°C (Th.6).
- 2 Chemiser les moules à soufflé avec le beurre puis avec le sucre semoule.
- 3 Ôter l'excédent de sucre en tapotant les moules avec les doigts.
- 4 Mélanger délicatement les œufs en neige à la crème pâtissière à l'aide d'une cuillère en bois.
- 5 Verser la préparation dans les moules sans les remplir tout à fait.
- 6 Araser le dessus des moules et enfourner pendant 9 minutes.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Sortir les moules du four et saupoudrer de sucre glace.
- 2 Servir immédiatement.